

утверждаю:

ИП Родичкина Н.А.



согласовано:

директор МБОУ "Гимназия"

С.Н. Шевченко



**МБОУ "Гимназия"**

**Десятидневное примерное меню**

**для детей**

**от 7 до 11 лет (диетическое питание)**

**(сезон осень-зима)**



2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)						
Завтрак	закуска	Бутерброд с маслом и джемом	60	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	Бутерброд с повидлом	60				
	горячее блюдо	Каша Геркулесовая молочная	180	Каша рисовая молочная	180	Вареники ленивые отварные	160				
	напиток	Чай с лимоном	200	Чай с молоком	200	Напиток кофейный с молоком	200				
	фрукты хлеб	Апельсин	100	Яблоки	100	Мандарин	100				
		Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб ржано-пшеничный	35				
		Хлеб ржано-пшеничный	20								
	Обед	первое блюдо	Суп "Уха"	200	Суп "Свекольник"	200	Суп "Полевой"	200	Суп "Вермишелевый"	200	
		закуска	Помидоры свежие	60	Кукуруза консервированная	60	Огурцы свежие	80	Нарезка овощная	100	
		гарнир	Макаронны отварные	150	Пюре картофельное	150	Каша гречневая	150	Каша перловая	150	
		второе блюдо	Курица отварная	90	Котлеты мясные	90	Биточки, из мяса птицы	90	Тефтели мясные	100	Рыба отварная минтай)
соус			Соус красный	30	Соус белый основной	30	Соус сметанный.	30			
напиток		Компот из сухофруктов с вит С	200	Компот из св.яблок с вит С	200	Компот из апельсинов с вит С	200	Кисель	200	Компот из свежих ягод с вит С	200
хлеб		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60
		Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	30
		Чай с молоком	200	Сок яблочный	200	Молоко кипяченое	200	Сок апельсиновый	200	Снежок к/м	200
Полдник		кондитерские изделия	Пирожок с картошкой	75	Вафли	115	Печенье	60	Булочка "Веснушка"	100	Пряники

Составил

*Горюшина Н.А.*

Дата

*01.01.2014*



Утверждено  
Дата 01.09.2011

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1  
Неделя: 1  
Рацион: школа  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет  
Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
91	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4	
260	Каша "Дружба" молочная	180	4,8	10,5	22,6	203,6	0,1	0,1	1,2			113,9	126,4	27,5	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
Итого за Завтрак 1			15,5	24,8	72,4	580,5	0,2	0,2	29,1	0,1		350,2	324,2	68,7	2,6	
<b>Обед</b>																
108	Хлеб пшеничный	55	7	0,7	45,1	215,6	0,1	0,3				18,3	59,6	12,8	1	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
404.02	Курица отварная	90	21,2	14,7	0,5	218,6	0,5		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
291	Макаронные отварные	150	6	4,8	30,9	154,2	0,1					6,1	38	8,6	0,8	
106	Огурцы свежие	90	0,7	0,1	2,3	12,6			13,5			20,7	37,8	12,6	0,5	
128	Борщ со сметаной	200	1,2	3,2	6,8	60,8			6,6			22,1	33,9	16,8	0,8	
Итого за Обед			38,6	23,9	122,6	824	0,7	0,4	24,8			137,8	378,4	86,2	5,7	
<b>Полдник</b>																
518	Сок абрикосовый	200	1			110			0,1	8		14			0,4	
543	Пирожки с капустой печеный	105	14,2	10,3	70,8	249,9	0,2	0,1	5,8			51,7	100	28,1	1,6	
Итого за Полдник			15,2	10,3	70,8	359,9	0,2	0,2	13,8			65,7	100	28,1	2	
Итого за день			69,3	59	265,8	1764,4	1,1	0,8	67,7	0,1		553,7	802,6	183	10,3	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
96,02	Бутерброд с маслом и джемом	60	3	10,5	51	215	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1	
268	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1					*	5,3	23,7	7,1	0,6	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
112	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,4			0,2			28	40	8,8		
Итого за Завтрак 1			12,4	20,7	111,3	587,6	0,2		3	0,2		325,3	338,7	51,9	2,4	
<b>Обед</b>																
8 005	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	28,5	220,6	0,3	0,1	36,2			17,8	98,2	38,2	1,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
381,01	Биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5	
106	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15			8,4	15,6	12	0,5	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
134	Суп "Рассольник"	200	1,6	4,2	13	97	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7	
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
Итого за Обед			27,6	30,7	107	818,2	0,6	0,2	61,3			111	405,4	103	6,5	
<b>Полдник</b>																
590	Печенье	60	1,8	5,9	46,4	250,2						17,4	54	12	1,3	
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2	
Итого за Полдник			5	10,9	56	356,2	0,1		2,6	0,4		317,4	244	12,3	1,5	
Итого за день			45	62,3	274,3	1762	0,9	0,2	66,9	0,6		753,7	988,1	167,2	10,4	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
94	Бутерброд с маслом	60	4	41,7	25	290	0,1			0,4		21	54,6	8,4	0,8	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
300	Яйцо отварное	40	4,5	4,1	0,3	56				0,1		19,6	68,4	4,4	0,9	
262	Каша манная молочная	150	4,5	5,6	23,1	161,6	0,1		1,1			99,6	90,9	15,2	0,3	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
Итого за Завтрак 1			14,1	51,6	68,4	593,7	0,2		1,1	0,5		156,5	240,6	36,1	2,9	
<b>Обед</b>																
108	Хлеб пшеничный	45	5,7	0,6	36,9	176,4	0,1	0,2				15	48,7	10,5	0,8	
412,03	Котлета из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1	
417	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5	
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1	
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8	
Итого за Обед			40,1	18,7	123,6	819	0,6	0,3	22,6			198,8	521,3	136,1	10,1	
<b>Полдник</b>																
574	Булочка "Школьная"	80	6,4	2,7	44,7	228	0,1					12	48	9,3	0,7	
516	Снежок к/м	250	7,3	6,3	10	125	0,1		1,8			300	225	35		
Итого за Полдник			13,7	9	54,7	353	0,2		1,8			312	273	44,3	0,7	
Итого за день			67,9	79,3	246,7	1765,7	1	0,3	25,5	0,5		667,3	1034,9	216,5	13,7	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
321	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком	50	8,1	5,3	3,9	97,4		0,1	0,2	0,2		75,2	99,9	10,5	0,2	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3		*	127	93	15	0,4	
267	Каша пшеничная молочная	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6	
Итого за Завтрак 1			20,2	14,5	87,7	585,1	0,2	0,2	2,7	0,2		319,8	392,8	105,6	1,8	
<b>Обед</b>																
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1	
357	Мясо отварное.	90	24,5	17,5		254,7						11,7	192,6	24,3	3,2	
237	Каша гречневая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,6	
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4	
155,01	Суп "Рисовый"	200	1,3	4,1	13,6	96,2			0,6			33,2	33,2	12,2	0,3	
Итого за Обед			41,9	30,1	109,1	874,1	0,4	0,1	6,6			85,8	516,5	197,3	9,7	
<b>Полдник</b>																
588	Вафли	85	2,4	2,8	65,7	238						13,6	30,6	8,5	0,1	
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6	
Итого за Полдник			3,8	3	65,9	358	0,1		8			49,6	30,6	8,5	0,7	
Итого за день			65,9	47,6	262,7	1 817,2	0,7	0,3	17,3	0,2		455,2	939,9	311,4	12,2	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
96	Бутерброд с повидлом	60	1,5	5,3	25,5	155			0,1			7,5	15	3,8	0,5	
2	Вареники ленивые отварные	150	21,2	11,9	21,3	281,9	0,1	0,3	0,3			128,6	202,7	25,6	0,6	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
Итого за Завтрак 1			26,9	20,5	77,6	589	0,1	0,3	16,7			292,4	351,4	59,5	2	
<b>Обед</b>																
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	78,3	0,1	0,1				15,8	71,1	21,2	1,8	
142	Суп "Щи"	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1	
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1	
416	Рис отварной.	150	3,9	15	42	204,3			1,5	0,1		6,5	73,4			
342,02	Рыба отварная ( треска)	100	9,7	5,2	2,9	125	0,1		1,6			31,5	144,5	24,5		
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1	
Итого за Обед			26,9	25,8	141	819,2	0,3	0,4	37,4	0,2		146	412	105,5	4,7	
<b>Полдник</b>																
516,01	Ряженка км	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28		
589	Пряники	70	4,1	3,3	52,5	256,2	0,1					7,7	35	6,3	0,6	
Итого за Полдник			9,9	8,3	60,5	356,2	0,2		1,4			247,7	215	34,3	0,6	
Итого за день			63,7	54,6	279,1	1764,4	0,6	0,7	55,5	0,2		686,1	978,4	199,3	7,3	



[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
266	Каша Геркулесовая молочная	180	7,7	12,7	28,4	205,6	0,4		0,3			282,2	370,8	100,1	2,2	
96,02	Бутерброд с маслом и джемом	60	3	10,5	51	215	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1	
Итого за Завтрак 1			14	23,8	114,4	585,5	0,6	0,1	28,4	0,1		373,7	483,1	137,1	5,3	
<b>Обед</b>																
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
404,02	Курица отварная	90	21,2	14,7	0,5	218,6	0,5		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4	
291	Макаронные отварные	150	6	4,8	30,9	154,2	0,1					6,1	38	8,6	0,8	
106	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15			8,4	15,6	12	0,5	
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1	
Итого за Обед			42,2	26,1	113	821,8	0,8	0,2	26			145,9	422,8	99,2	4,3	
<b>Полдник</b>																
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
543	Пирожок с картошкой	75	7,3	7,7	43,8	272,9	0,1	0,4				14,6	62,5	10,4	0,8	
Итого за Полдник			8,8	9	59,2	353,9	0,1	0,4	1,3			141,6	155,5	25,4	1,2	
Итого за день			65	58,9	286,6	1 761,2	1,5	0,7	55,7	0,1		661,2	1 061,4	261,7	10,8	

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3	
262	Каша манная молочная	150	4,5	5,6	23,1	161,6	0,1		1,1			99,6	90,9	15,2	0,3	
321	Сырники из творога запеченные со сгущ.молоком	50	8,1	5,3	3,9	97,4			0,1	0,2	0,2	75,2	99,9	10,5	0,2	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
Итого за Завтрак 1			21,1	15	89,5	582,8	0,2	0,2	3,1	0,2		333,1	375,5	79,9	4,9	
<b>Обед</b>																
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
443,02	Соус красный	30	0,8	1,3	1,3	15,2										
145	Суп "Гороховый".	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4	
381	Котлеты мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5	
8 005	Пюре картофельное	150	3,2	7,4	21,4	165,5	0,2	0,1	27,2			13,4	73,6	28,6	1,1	
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2	
Итого за Обед			30,2	29,5	108,7	820,3	0,7	0,3	35,9			139,4	605,6	143,9	8,5	
<b>Полдник</b>																
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8	
588	Вафли	115	3,2	3,8	88,9	322						18,4	41,4	11,5	0,2	
Итого за Полдник			4,2	4	89,1	362			8			32,4	41,4	11,5	3	
Итого за день			55,5	48,5	287,3	1 765,1	0,9	0,5	47	0,2		504,9	1 022,5	235,3	16,4	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	1,9	6,5	31,5	191,3			0,2	0,1		9,3	18,5	4,6	0,6	
268	Каша рисовая молочная	180	5	7,8	29,2	206,5	0,1		1,4	0,1		183,6	162	1,8		
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
Итого за Завтрак 1			10,7	16,4	97,6	586,7	0,2	0,1	17,9	0,2		357,2	348,8	46,9	2,6	
<b>Обед</b>																
106	Огурцы свежие	80	0,6	0,1	2,1	11,2			12			18,4	33,6	11,2	0,5	
237	Каша гречневая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
131,01	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	78,4	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2	
412,01	Биточки, из мяса птицы	90	13,7	9,8	8,5	171,9	0,1		0,8			33,8	85,9	16,9	1	
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7	
510	Компот из апельсина с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
448	Соус белый основной	30	2	11,5	4,6	19,7			0,1	1,1	0,1	54,2	41,8	7,6	0,2	
Итого за Обед			33,2	33,8	123,7	818,9	0,5	0,3	21,4	0,1		190,5	506,9	190,7	9,8	
<b>Полдник</b>																
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2	
590	Печенье	60	1,8	5,9	46,4	250,2						17,4	54	12	1,3	
Итого за Полдник			5	10,9	56	356,2	0,1		2,6	0,4		317,4	244	12,3	1,5	
Итого за день			48,9	61,1	277,3	1 761,8	0,8	0,4	41,9	0,7		865,1	1 099,7	249,9	13,9	

День: 4

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1
91	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					*	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4
264	Каша пшеничная молочная	180	6,7	6,7	32,9	218,7	0,1		1,2			122,6	181,6	34,9	1,7
Итого за Завтрак 1			17,3	21	81,9	589,6	0,3	0,1	1,6	0,1		340,7	405,4	75,1	3,9
<b>Обед</b>															
443	Соус сметанный.	30	0,8	1,3	1,3	15,2									
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
390	Тефтели мясные	100	8,5	13	9,7	187			0,7	0,1		17,8	91,8	13,6	1,2
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17,1	120,3			0,8			41,5	41,5	15,3	0,4
242	Каша перловая	150	4,6	6,7	31,5	209,3	0,1					19,5	159,5	135,3	0,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5			0,1			8,8	39,5	11,8	1
Итого за Обед			23,2	26,9	124,2	828,9	0,2	0,3	16,5	0,1		121,6	406,8	197	4,7
<b>Полдник</b>															
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6
574	Булочка "Веснушка"	100	6,7	2,8	46,5	237,5	0,1					12,5	50	9,7	0,7
Итого за Полдник			8,1	3	46,7	357,5	0,2		8			48,5	50	9,7	1,3
Итого за день			48,6	50,9	252,8	1 776	0,7	0,4	26,1	0,2		510,8	862,2	281,8	9,9

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
96	Бутерброд с повидлом	60	1,5	5,3	25,5	155			0,1			7,5	15	3,8	0,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3		*	126	90	14	0,1	
2	Вареники ленивые отварные	160	22,6	12,7	22,7	300,6	0,1	0,3	0,3			137,2	216,2	27,3	0,7	
Итого за Завтрак 1			29,3	21,1	74,2	586,8	0,1	0,4	1,7			281,2	368,6	59,2	2,5	
<b>Обед</b>																
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2			0,1			10,5	47,4	14,1	1,2	
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1	
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1	
342,03	Рыба отварная минтай)	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	0,6	
416	Рис отварной.	150	3,9	15	42	204,3			1,5	0,1		6,5	73,4			
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9	
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8	
Итого за Обед			28,9	25,1	146,7	817,1	0,4	0,4	39,5	0,2		123	452	93,3	5,7	
<b>Полдник</b>																
516	Снежок к/м	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28		
589	Пряники	70	4,1	3,3	52,5	256,2	0,1					7,7	35	6,3	0,6	
Итого за Полдник			9,9	8,3	60,5	356,2	0,2		1,4			247,7	215	34,3	0,6	
Итого за день			68,1	54,5	281,4	1760,1	0,7	0,8	42,6	0,2		651,9	1035,6	186,8	8,8	

Составил Юрагмова НА

Дата 01.02.2022