

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

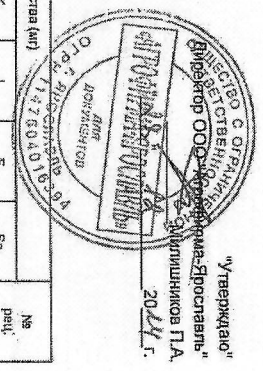
Примерный перечень наименований блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Земле-прочность (ккал)	Витамины										№ п/п
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	Р	Мg	Fe	К	І	F	

Блинчики с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96	576,51	0,01	0,01	4,1	0,5	7,2	10,98	5,4	0,24	41,4						111
Чай с низким содержанием сахара	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01			9,25	10,44	5,8	0,97							293
Сливочный 200/10	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	278						411
Яблоко	920	9,99	13,45	123,08	868,22	0,84	0,04	14,1	0,5	32,45	32,42	20	3,95	319,4						386
Итого за завтрак																				

Примерный перечень наименований с мясом 200/115	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Земле-прочность (ккал)	Витамины										№ п/п
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	Р	Мg	Fe	К	І	F	

Суп вермишелевый с мясом 200/115	215	4,45	0,92	13,5	161,34	0,12	0,04	1,48	173,61	0,12	15,8	52,79	11,69	0,74	103,12					111
Уши из свиных	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	14,118	24,53	1,58	282,38					293
Каши гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,28	144,34	4,88	275,22					330
Наливки из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					384
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02			10		7	0,55	46,5						
Итого за обед	745	29,8	41,26	105,03	916,77	0,93	0,35	5,29	339,45	0,19	84,36	462,53	200,76	8,17	855,64					0,92

Витаминное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,78	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14					406
Сок	210	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	11	8	2,8	278					418
Наливки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	278						386
Итого за полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,78	1,01	68,45	161,34	31,87	6,81	411,14					0,92
Итого за день	1 665	52,47	71,08	297,27	2 049,42	1,14	0,66	29,39	460,7	1,2	185,26	656,29	282,13	18,86	1 586,18					0,92



2 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	О, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	18	19	20							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Капша "Лягушка" - каша	250	8.03	8.38	45.75	291.71	0.17	0.22	1.67	49.22	0.12	167.26	205.78	48.95	1.07	261.59	0.01	0.03	0.01	199									
Масло сливочное	5	0.04	3.03	0.07	33.05	0.01	0.01	22.5	0.07	1.2	1.5	0.03	0.03	0.01	1.5	0.01	0.03	0.01	6									
Сливочный сыр	10	2.81	2.5	34.4	34.4	0.03	0.03	25.8	0.1	100	64	9.5	4.5	0.1	9.5	0.01	0.1	0.01	7									
Каша на молоке	200	3.14	3.33	17.88	115.42	0.04	0.16	6.58	22	0.53	125.42	115.2	31	1.01	205.66	0.01	0.02	0.01	418									
Витаминизированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	10	0.2	7.5	25	5.2	0.48	36.8														
Рисово	100	0.4	9.8	94.9	47	0.03	0.02	10	0.2	16	11	9	2.2	2.8					418									
Итого за Завтрак	805	17.21	19.92	94.06	625.38	0.28	0.45	16.33	119.52	0.72	417.48	424.48	89.88	4.87	794.05	0.02	0.08	0.05	386									

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	О, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	18	19	20							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Суп картофельный с рыбой и консервами	200	4.7	9.12	14.25	158.25	0.11	0.1	17.46	161.4	3.22	25.73	101.5	30.91	1.21	529.4	0.01	0.28	0.01	95									
Творог с сахаром 70/30	130	10.12	23.56	17.4	323.6	0.31	0.12	5.44	70.68	0.36	37.61	126.03	24.33	1.5	287.91	0.02	0.02	0.02	TK									
Медовые вафели отвариые	180	8.36	5.18	54.64	299.69	0.13	0.04	2	25.92	0.08	22.71	70.42	12.81	1.3	95.93	0.01	0.01	0.01	218									
Компот из яблок	200	0.08	0.08	21.92	89.2	0.01	0.01	2			3.8	2.2	1.8	0.5	56.2				380									
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.6	30	0.03	0.01				6	19.5	4.2	0.33	27.9													
Итого за Обед	730	25.41	38.36	120.81	930.74	0.59	0.27	24.9	281	3.66	95.95	319.65	74.05	4.84	998.34	0.01	0.3	0.01										
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.67	133.14	0.01	0.04	0.02	406									
Сок	200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	2.8				418									
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02		10	10	16	11	9	2.2	2.8				418									
Итого за Полдник	400	12.58	14.37	69.16	468.43	0.17	0.27		120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05	0.02										
Итого за день	1735	53.3	72.25	284.03	2021.55	1.04	0.99	53.23	501.27	5.39	591.78	905.47	204.1	16.52	2203.53	0.04	0.41	0.07										

3 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	О, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	18	19	20							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24.51	9.29	62.68	431.77	0.1	0.39	1.1	106.44	0.61	230.68	304.16	40.53	1.41	226.99	0.01	0.05		249									
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.06	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				411									
Батон подорожничий	60	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46													
Рисово	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02		10	10	16	11	9	2.2	2.8				418									
Итого за Завтрак	550	28.86	11.19	113.19	677.03	0.19	0.44	11.2	106.94	0.61	261.48	355.9	60.13	3.08	576.24	0.01	0.16		386									
Суп картофельный с горохом	200	5.62	3.5	17.35	123.65	0.24	0.07	9.56	161.6		30.12	78.25	31.18	1.91	403.4				87									
Плов со свинойной с говядиной консервированными 250/10	260	16.64	32.51	60.64	602.4	0.47	0.16	5.01	591.45	0.51	28.55	259.39	70.46	2.44	408.06				TKW306									
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.06	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				411									
Хлеб ржаной	42	2.73	0.42	17.64	84	0.05	0.01				8.4	27.3	5.08	0.46	39.05													
Итого за Обед	702	28.19	36.46	110.64	871.31	0.76	0.26	15.15	753.75	0.51	76.67	377.28	113.22	6.72	887.37													
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.67	133.14	0.01	0.04	0.02	406.04									
Сок	200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	2.8				418									
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02		10	10	16	11	9	2.2	2.8				418									
Итого за Полдник	400	12.58	14.37	69.16	468.43	0.17	0.27		120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05	0.02										
Итого за день	1652	66.73	82.04	292.99	2006.77	1.12	0.97	36.33	981.44	2.13	406.57	884.82	205.02	17.61	1874.75	0.02	0.34	0.07										

3 день 2 недели

Применяемые ингредиенты	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	108,44	0,51	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,97	25,25	0,1	0,1	411											
Батон подорожаный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,2	0,2	9,5	32,5	6,5	0,6	46	2,78	0,01	386											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,0	11,2	16	11	9	2,2	2,78	0,01	0,16	386											
Итого за завтрак	550	28,86	11,19	113,19	671,03	0,18	0,44	11,2	108,94	0,61	261,45	355,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16	87										
Суп картофельный с горохом	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,55	161,6	30,12	78,25	31,6	1,91	403,4	0,01	0,01	87											
Плов со свининой с овощами консервированными 250/10	250	16,54	32,51	60,64	602,4	0,47	0,16	5,01	591,45	28,55	259,39	70,46	2,44	406,08	0,04	0,04	719/306											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,97	25,25	0,1	0,1	411											
Хлеб ржаной	42	2,73	0,42	17,64	84	0,05	0,01	0,1	0,1	8,4	27,3	5,98	0,46	39,06	0,02	0,01	411											
Итого за обед	702	25,19	38,48	110,64	873,31	0,76	0,26	15,15	753,75	0,51	377,28	113,22	5,72	887,37	0,13	0,05	87											

4 день 2 недели

Применяемые ингредиенты	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Пюре из картофеля	100	11,28	13,77	38,16	325,43	0,12	0,23	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	275,26	0,01	0,04	405										
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	1,0	306	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9	0,01	0,01	418											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,0	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	386										
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	2,8	386,99	0,65	406,57	894,52	205,02	17,61	1874,75	0,02	0,34	405										
Итого за день	1552	66,73	82,04	292,99	2005,77	1,12	0,57	36,35	981,44	2,13	406,57	894,52	205,02	17,61	1874,75	0,02	0,34	405										

Применяемые ингредиенты	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Рис с овощами	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	275,26	0,01	0,03	405										
Чай с низким содержанием сахара	200	4,54	9,34	46,51	288,94	0,05	0,05	1,95	306	0,16	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	411										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02	2,85	322,94	0,8	60,81	318,03	78,72	4,92	459,76	0,03	0,02	405										
Итого за Завтрак	550	21,37	41,39	50,47	820,92	0,54	0,23	2,85	322,94	0,8	60,81	318,03	78,72	4,92	459,76	0,13	0,09	405										
Рис с овощами	200	1,89	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,46	162,44	15,87	58,35	20,98	0,79	389,79	0,01	0,05	82											
Улитки на свином	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	14,14	141,18	24,53	1,58	292,39	0,01	0,05	293											
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	2,1	217,25	144,34	4,98	275,22	0,01	0,01	330											
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	2	2	2,2	3,8	2,2	1,8	0,5	56,2	0,01	0,01	390											
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01	18,74	298,68	0,07	61,81	441,74	195,55	8,14	1026,14	0,02	0,01	405										
Итого за Обед	715	25,9	34,55	95,16	794,94	0,89	0,33	18,74	298,68	0,07	61,81	441,74	195,55	8,14	1026,14	0,02	0,01	405										
Валериана на воде	100	11,28	13,77	38,16	325,43	0,12	0,23	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	275,26	0,01	0,04	405										
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	1,0	306	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9	0,01	0,01	418											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,0	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	386										
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	2,8	386,99	0,65	406,57	894,52	205,02	17,61	1874,75	0,02	0,34	405										
Итого за день	1552	66,73	82,04	292,99	2005,77	1,12	0,57	36,35	981,44	2,13	406,57	894,52	205,02	17,61	1874,75	0,02	0,34	405										

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Напиток бурый с сахаром	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	0,06	14,23	1,45	107,7				761									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				218									
Круто煮	10	0,22	0,04	1,12	5,8														309									
Чай с сахаром напиток 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,04	0,01	4,1	0,5		10,44	0,4	5,6	0,59	41,95				411									
Батон булгуровый	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	2,6	5,2	0,48	3,6													
Итого за завтрак	610	23,31	17,47	117,5	721,41	0,19	0,07	4,58	29,5	0,08	46,44	118,84	26,33	2,9	199,65				0,1									
Суп картофельный с мясом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	16,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83									
Рис на овощах со сметаной с овощами консервированными	280	12,29	19,36	46,15	410,88	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	198,99	63,44	2,81	1174,64				14870									
Напиток из яблок смуссак	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5													
Итого за обед	730	18,99	24,13	80,66	693,62	0,63	0,33	91,28	430,34	0,18	132,6	312,58	99,97	5,25	1777,82				0,01									
Витаминное изделие	100	11,28	13,77	38,16	322,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,31	133,14				0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				0,04									
Рисotto	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	16	11	9	2,2	278				0,01									
Итого за полдник	400	12,69	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27				68,45	161,34	31,37	6,81	411,14				0,05									
Итого за день	1740	54,68	55,97	267,32	1802,28	0,99	0,57	105,86	600,59	1,27	247,49	592,76	157,67	14,96	2388,61				0,21									
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)												
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
Итого за весь период		580,91	725,9	2179,36	20191,13	12,98	8,39	157,4	6103,81	21,25	3302,23	9107,81	2176,73	173,62	19769,9				0,26	2,66	0,63							
Средние значения за период		58,091	72,59	217,936	2019,113	1,298	0,839	15,74	610,381	2,125	330,223	910,781	217,673	17,362	1976,99				0,026	0,266	0,063							

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на продукцию для образовательных учреждений "Дети плюс" под ред. Мопильного М.Л., Тульчина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур на продукцию для образовательных учреждений "Дети плюс" под ред. Мопильного М.Л., Тульчина В.А. 2016 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Давыдова 2009 г.