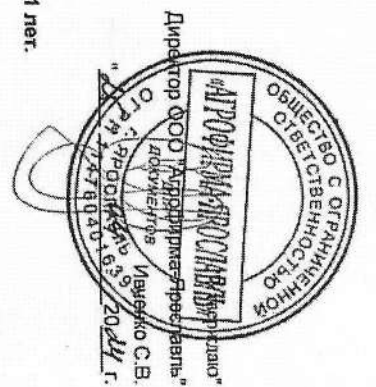




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг		
Оладьи с яблоком 105/45	150	9,9	12,5	43,1	262	0,02	30	0,36	0,05	18,36	2,72	38,87	0,43	21,95	0,001	-	ТК
Молоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	248,21	33,14	98,23	1,37	57,39	0,002	0,40	0,11
Чай с шпж сод сахара и лимонном 200/10/5	215	0,2	0,0	12,0	48	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	-	ТК
Ватрушка к чаю	25	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002	-	ТК
Итого за Завтрак	500	12,9	18,4	83,2	450	0,68	37,16	250,88	2,21	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,030
Суп с макаронными изделиями и крупой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,17	20,99	11,24	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030
Пшеница из сыворотки	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	21	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001	-	ТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,6	50,0	208	0,11	2,0	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	-	ТК
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,04	256,3	27,2	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000	-	ТК
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,3	1,6	477,6	0,5	311,5	38,6	270,5	0,1	244,8	0,009	0,3	0,030
Итого за Обед	740	26	30	86	704	0,6	3,1	955,2	1,0	623,0	73,2	541,0	4,6	469,6	0,0	0,6	0,1
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	-	ТК
Пирожок с ягодами	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	25,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	ТК
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,1	155,48	33,63	90,8	0,03	227,07	0,020	-	ТК
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,63	90,8	1,26	127,07	0,009	0,20	
Итого за день	1565	57	63	268	1764	1,4	47,3	1331,4	2,5	1129,3	232,0	1078,1	8,8	822,6	0,1	0,9	0,1



3 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											Минеральные вещества											№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг											
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	252	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,94	22,35	286,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТК									
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК									
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК									
Батон подпорошенный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02	4,4	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК									
Итого за завтрак	505	24	15	63	450	0,1		851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,041	0,3	0,000										
Обед																												
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	148	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК									
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТК									
Пюре картофельное	150	3,3	5,9	22,0	148	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТК									
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК									
Хлеб ржачий	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,4	13,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	502,6	0,075	0,8	0,030	ТК									
Итого за обед	750	25	28	126	671	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000												
Полдник																												
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	20,0	88	0,02		25,6			14	8	14	2,8	40	0,020			ТК									
Пирожок с яблоком	100	2,0	7,5	34,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	0,20	ТК									
Печенье	350	1,2	11	0,8	408	0,14	7	128,30	0,31	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,20	ТК									
Итого за полдник	1805	62	56	257	1529	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	474,1	5,9	805,6	0,0	0,5	0,0										

4 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											Минеральные вещества											№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг											
Курица из свинины	90	10,2	26,1	4,0	290	0,14	23,20	0,50	21	0,08	0	0	0,02	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,30	0,040	ТК					
Каша пшеничная раскатанная	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11					10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТК									
Сыр доломитский	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00					253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТК									
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК									
Батон белопорошистый	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК									
Итого за завтрак	505	23	35	80	715	0,3	26,6	500,4	12,7	0,3	294,8	62,5	173,7	7,3	505,8	0,071	2,1											
Обед																												
Пюре из свежих капусты с картофелем	250	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,55	0,86	6,35	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,58	0,006	0,40	0,031	ТК									
Плов со свининой	220	9,2	10,7	24,6	485	0,10	11	29,30	6,35	0,15	239,36	30,40	192,40	2,10	184,99	0,003	0,0	0,013	ТК									
Чай с низким содержанием сахара 200/10/5	215	0,2	0,0	12,0	48	0,01	3,3	235,6	6,3	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	55,92	0,040			ТК									
Хлеб ржачий	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,4	4,6	991,8	23,2	0,5	671,2	130,4	467,7	0,1	1019,2	0,122	2,5	0,010	ТК									
Итого за обед	715	18,1	15,1	48,4	753	0,5	62,5	1287,5	31,5	0,7	935,6	190,2	747,7	3,5	1292,7	0,171	2,9	0,074										
Полдник																												
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			14	8	14	2,8	40	0,020			ТК									
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК									
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	0,20	ТК									
Итого за полдник	1605	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	0,09	127,80	281,4	1004,1	0,32	714,7	0,003	0,20	0,20	ТК									
Итого за день	1605	45	58	204	1812	0,81	102,1	1989,9	80,3	1,1	1278,0	281,4	1004,1	11,2	1870,0	0,242	5,2	0,074										

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ блюда
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	So, мг								
Котлета мясная рубленая	90	13,0	1,0	7,0	183	0,05	0,2	200	7,30	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001	0,20	0,015	ТХ							
Рис отварной	150	3,5	4,6	36,0	201	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,29	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТХ							
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,001	0,20	0,015	ТХ							
Батон поджаренный	50	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	7,0	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,04	0,2		ТХ							
Итого за завтрак	500	20	17	78	557	0,2	7,0	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,04	0,2		ТХ							
Обед																										
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	0,16	13,9	20,2	6,18	0,4	21,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,021	ТХ							
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТХ							
Макаронные отварные	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	59	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТХ							
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,001	0,20	0,015	ТХ							
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	209,9	71,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,010	ТХ							
Итого за обед	755	30	19	86	675	2,0	40,9	615,2	25,6	1,3	419,9	143,0	732,0	3,0	815,7	0,104	2,8	0,010	ТХ							
Полдник																										
Сок в питьевых/чайной упаковке	200			20,0	88	0,02	13	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	0,10		ТХ							
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	12,3	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,02	0,10		ТХ							
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТХ							
Итого за полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	126,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТХ							
Итого за день	1695	62	47	132	1722	2,3	54,9	1421,5	45,6	1,9	993,8	250,2	1227,0	8,8	1329,0	0,148	3,2	0,010								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	So, мг							
Итого за весь период	531,9	564,2	225,9	1658,5	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,387								
Среднее значение за период	53,2	56,4	22,59	1658,5	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,059	2,4	0,033								

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильной М.П., Тульчина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Г. Лапиной 2004 г.