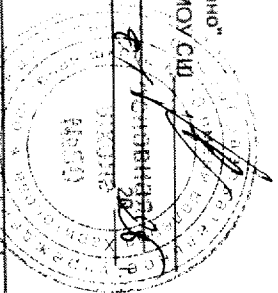


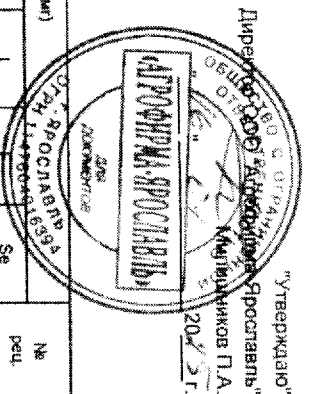
"Согласовано"

Директор МОУ СШ



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

1 День 1 недели



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецепта	
		Б	Ж	У	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	444	
Ешьте из овинины с соусом 150/50	200	15,21	38,3	19,02	404,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	28,01	202,42	40,32	2,28	420,94				0,03	444
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,06	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411
Биток из курицы	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				0,01	386
Сливки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				0,11	386
Итого за завтрак	520	17,31	37,33	49,12	604,61	0,57	0,2	17,85	68,9	0,63	54,06	234,66	56,32	5,68	742,44				0,03	
Суп картофельный с горохом	200	5,82	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,8	0,49	30,12	78,25	31,18	1,91	403,4				0,01	87
Пирожки "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	258,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47				0,02	218
Макароны с салатом	200	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,5	0,06	18,93	58,88	10,67	1,08	80,78				0,1	411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,03	411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02		32,5	0,02	10	32,5	7	0,55	48,5				0,03	411
Итого за обед	700	26,81	32,54	102,94	811,23	0,8	0,25	13,87	443,1	0,55	79,38	308,07	79,09	5,92	848,4				0,14	406
Варенное колбасное	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,61	66,57				0,01	418
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8				0,01	386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	16	11	9	2,2	34,457				0,03	411
Итого за полдник	350	7,04	7,49	48,58	301,72	0,11	0,16	10	572,38	1,69	182,67	636,9	159,6	17,41	1935,41				0,01	406
Итого за день	1570	51,16	77,36	201,84	1717,76	1,48	0,61	41,72	1572,38	1,69	182,67	636,9	159,6	17,41	1935,41				0,01	406

2 День 1 недели

Прочие жиры, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У	Ч	К	С		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TK	
Торт с сиропом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91	0,01	0,01	0,02	TK	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,01	330	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,06	5,4	8,24	4,4	0,67	25,25	0,01	0,01	0,01	411	
Батон изюмный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01	0,01	19,5	0,38	5,7	19,5	3,9	0,38	27,6	0,01	0,01	0,01	411	
Итого за завтрак	500	20,17	29,84	82,15	678,01	0,6	0,27	5,9	92,63	0,42	68,21	334,82	152,92	6,79	570,11	0,01	0,11	0,02	124	
Сольная по-домашнему с маслом 200г/10	210	4,3	17,84	8,14	214,48	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,82	318,02	0,01	0,02	0,01	318	
Лепешки из булги	100	16,22	5,72	2,9	128,07	0,06	0,08	2,49	15,9	0,02	11,24	124,03	60,79	1,13	243,21	0,01	0,08	0,01	332	
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	0,02	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4	0,01	0,01	0,01	411	
Чай с мятой с добавлением сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,06	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	0,01	411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,17	13,81	0,16	9	26	5,6	0,44	37,2	0,01	0,02	0,01	406	
Итого за обед	700	26,14	16,55	77,86	674,43	0,27	0,17	13,81	54,22	0,16	57,75	302,76	116,42	3,94	678,93	0,01	0,21	0,03	418	
Выпечное изделие Сок	50	5,64	6,89	19,56	162,72	0,06	0,12	60,36	0,51	0,08	19,23	68,17	7,19	0,91	68,57	0,01	0,02	0,01	418	
Рисово	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	2,58	0,02	14	14	9	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	395	
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	29,71	207,23	1,09	173,19	730,75	293,53	16,64	1593,61	0,03	0,35	0,05	406	
Итого за день	1550	53,35	53,88	209,61	1654,16	0,98	0,6	86,22	1002,23	2,18	1131,19	4262,26	1653,53	31,64	3193,61	0,03	0,35	0,05	1550	

3 День 1 недели

Прочие жиры, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У	Ч	К	С		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TK	
Каша пшеничная жидкая	150	3,67	5,33	41,12	223,61	0,08	0,11	0,66	31,55	0,08	88,86	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	199	
Булгур с сыром 10/40	50	5,6	3,77	20,56	139,2	0,05	0,04	0,08	25,8	0,02	107,6	90	9,7	0,56	48,3	0,01	0,01	0,01	3	
Чай с мятой с добавлением сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,06	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	0,01	411	
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	1,1	0,02	16	11	7	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	386	
Итого за завтрак	500	9,87	9,55	56,5	451,12	0,17	0,18	11,04	57,85	0,08	217,51	205,62	45,07	4,15	472,78	0,01	0,12	0,01	63	
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,85	0,05	0,05	18,62	213,72	0,05	37,13	44,58	21,55	1,01	315,22	0,01	0,02	0,01	406	
Печенье шоколад	100	13,64	8,77	7,3	171,43	0,23	1,6	25,94	6,110,91	0,88	15,23	241,47	16,3	5,24	239,12	0,01	0,17	0,03	763	
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	0,5	0,06	18,93	58,95	10,87	1,08	80,78	0,01	0,1	0,02	218	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,06	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,03	0,02	411	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	44,66	6,346,73	0,94	86,79	385,47	59,92	6,75	708,87	0,01	0,3	0,05	411	
Итого за обед	700	25,89	17,8	99,67	670,38	0,45	1,71	110,4	57,85	0,08	217,51	205,62	45,07	4,15	472,78	0,01	0,12	0,01	63	
Выпечное изделие Сок	50	5,64	6,89	19,56	162,72	0,06	0,12	60,36	0,51	0,08	19,23	68,17	7,19	0,91	68,57	0,01	0,02	0,01	406	
Рисово	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	2,58	0,02	14	14	9	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	395	
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	29,71	207,23	1,09	173,19	730,75	293,53	16,64	1593,61	0,03	0,35	0,05	1550	
Итого за день	1550	42,6	34,84	205,75	1433,22	0,73	2,05	110,4	57,85	0,08	217,51	205,62	45,07	4,15	472,78	0,01	0,12	0,01	63	

1 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Целлюлоза	лигнин		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Блины с маслом	140	8,4	5,6	56	308		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	454								
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6		0,05	0,07	0,16	51,6	297,6	154	14,2	0,68	55,8					3								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	0,02	10	10	18	11	9	2,2	278					386								
Итого за Завтрак	500	17,2	12,43	96,38	569,91		0,08	0,1	10,26	52,1	228,65	173,24	27,5	3,73	358,9													

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Целлюлоза	лигнин		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
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								
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88		0,27	0,15	0,93	8,12	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94					178								
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56		0,04	0,03	20,83	20,83	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4					332								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25					411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100		0,06	0,02			10	32,5	7	0,55	46,5													
Итого за Обед	700	28,14	36,8	109,45	882,35		0,61	0,28	10,59	191,15	101,36	380,67	98,18	6,04	635,49													
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	182,72		0,06	0,12		60,38	19,23	68,17	7,19	0,81	66,57					406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	8	2,8	278					418								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	0,02	10	10	18	11	9	2,2	278					386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72		0,11	0,16	10	60,38	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57													
Итого за день	1550	49,89	56,91	241,07	1882,03		0,87	0,45	31,65	428,13	0,63	161,64	502,9	13,05	1221,2					0,02								

2 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Целлюлоза	лигнин		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Угущая начинка	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	282,38					293								
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56		0,04	0,03	20,93	20,93	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4					332								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411								
Батон подорожаный	50	3,75	1,45	25,7	131		0,06	0,02	2,93	131,93	0,06	9,5	32,5	6,5	46													
Итого за Завтрак	500	20,31	29,94	79,32	668,19		0,54	0,18	2,93	131,93	0,06	40,95	26,67	62,85	3,63	408,88				0,01								
Борщ со свежими капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95		0,05	0,05	18,62	213,72	37,13	44,58	21,55	1,01	315,22					63								
Напиток крупяной	100	10,29	10,45	19,8	213,17						0,06	0,06	10,67	1,08	80,78					178								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74		0,11	0,03	21,6	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25					411								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,06	0,02	0,1	0,5	10	32,5	7	0,55	46,5													
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100		0,22	0,11	18,72	225,82	0,06	71,46	144,06	43,62	3,51	467,75												
Итого за Обед	700	22,54	19,48	112,17	712,12		0,22	0,11	18,72	225,82	0,06	71,46	144,06	43,62	3,51	467,75												
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	182,72		0,06	0,12		60,38	19,23	68,17	7,19	0,81	66,57					406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	8	2,8	278					418								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	0,02	10	10	18	11	9	2,2	278					386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72		0,11	0,16	10	60,38	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57													
Итого за день	1550	49,89	56,91	241,07	1882,03		0,87	0,45	31,65	428,13	0,63	161,64	502,9	13,05	1221,2					0,02								

5 день 2 недели

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6	7	8		В1, мг	В2, мг	С, мг	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	101										
Корюшка на масле под.	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,94	0,01	36,07	166,59	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	101										
Капуста речневая квашеная	150	7,6	5,24	34,52	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,01	330										
Чай с мятой соевым сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
Итого за завтрак	500	27,91	27,41	78,57	674,11	0,41	0,31	0,62	31,79	0,07	68,32	390,37	154,54	7,44	598,61	0,02	0,22	0,02											

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6	7	8		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Суп картофельный с крутой	200	1,88	2,39	13,85	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101										
Жирное поджаренное (пшеница)	200	20,47	24,02	35,95	441,85	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	157,58	46,53	2,07	985,41				101										
Чай с мятой соевым сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01											
Полово	100	0,4	0,4	8,8	47	0,03	0,02	10			18	11	9	2,2	27,8		0,01	0,01											
Итого за обед	730	24,9	27,16	82,02	674,11	0,52	0,25	54,94	219,64	0,23	71,27	245,02	85,85	6,28	1.685,65		0,13	0,02											

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6	7	8		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,36	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	68,57		0,01	0,02	0,01	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8		0,01	0,01		418									
Сладкое	100	0,4	0,4	8,8	47	0,03	0,02	10			18	11	9	2,2	27,8		0,01	0,01		386									
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,36	0,51	48,23	93,17	24,19	5,91	344,57		0,01	0,03	0,01										
Итого за день	1.580	47,35	52,06	200,17	1.470,4	1,04	0,72	65,56	371,81	0,81	188,82	728,56	264,58	19,63	2.629,83		0,03	0,38	0,05										

Итого за весь период: 511,33 Б, 586,63 Ж, 2.272,88 У, 16.509,21 Энергетическая ценность (ккал), 10,24 В1, мг, 8,05 В2, мг, 45,783 С, мг, 10.064,06 А, мкг, 13,18 Д, мкг, 2.745,71 Са, 6.908,2 Р, 1.867,69 Мg, 163,37 Fe, 17.643,52 К, 0,22 І, 3,25 F, 0,61 Se

Среднее значение за период: 51,133 Б, 58,663 Ж, 227,288 У, 1.650,921 Энергетическая ценность (ккал), 1,024 В1, мг, 0,805 В2, мг, 4,5783 С, мг, 1.006,406 А, мкг, 1,318 Д, мкг, 274,571 Са, 690,82 Р, 186,769 Мg, 16,337 Fe, 1.764,352 К, 0,022 І, 0,325 F, 0,061 Se

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мухоморова М.П., Тульчина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мухоморова М.П., Тульчина В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004 г.