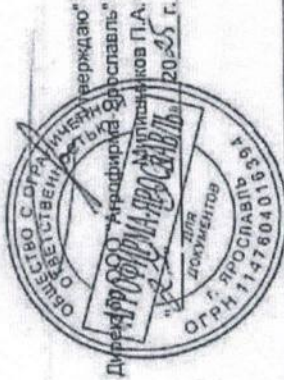




"Согласовано"
Директор МОУ СШ



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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.
			Б Ж У					B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
			Б	Ж	У																	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Блишечки с маслом		175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					ТТК		
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		0,1		411		
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		0,5		14	14	8	2,8					418		
Итого за Завтрак		575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1				
Суп вермишелевый с мясом		210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111		
Гуляш из свинины		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	0,01	0,05		293		
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,8	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		330		
Напиток из сухофруктов		200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394		
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Итого за Обед		709	27,18	39,08	93,03	859,04	0,65	0,31	5,12	323,03	0,16	77,89	414,5	174,25	7,7	790,43	0,02	0,08	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	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	408		
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14		8	2,8					418		
Итого за Полдник		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02			
Итого за день		1 575	48,96	67,69	265,25	1 878,09	1,01	0,6	5,22	444,28	1,17	154,19	594,46	212,62	16,12	948,67	0,03	0,22	0,03			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каша "Дружба" жидкая молочная с маслом	260	8,11	15,64	45,87	357,81	0,17	0,23	1,67	94,22	0,25	169,66	208,78	49	1,09	264,59	0,01	0,03		199		
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416		
Витаминизированный батон подорожаный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2						
Итого за Завтрак	520	15,75	20,71	94,59	630,43	0,28	0,41	8,25	116,22	0,78	306,48	365,98	87,8	2,82	526,45	0,02	0,05				
Борщи со свежей 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		
Терфель с соусом	120	10,12	23,69	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		ТТК		
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	59,68	10,67	1,08	80,78				218		
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		0,1		411		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Итого за Обед	710	21,72	32,61	100,58	782,6	0,51	0,22	24,16	306,5	0,42	105,92	263,53	65,55	4,88	746,21		0,12	0,03			
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	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	408	
Сок в ин. упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14			8	2,8						418	
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25			120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02		
Итого за день	1 530	49,75	67,29	254,53	1 630,46	0,93	0,68	32,41	543,47	2,21	465,85	777,85	176,72	12,31	1 405,8	0,03	0,21	0,05			

5 день 1 недели

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рсч.		
		Б							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		3	4	5	6	7	8																9	10
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	20	20	20	20
5 день 1 недели																								
Питание																								
Пудинг из творога с джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04							249
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		0,1							411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,8	26	5,2	0,48	36,8									
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8										418
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14							
Питание																								
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		0,01							87
Плов свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,8	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04							TK
Напиток из яблок сушеных	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	0,08	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03							
Итого за Обед	700	25,53	36,48	118,33	903,94	0,77	0,25	14,79	753,38	0,51	81,3	378,61	111,94	5,6	920,18		0,04							
Питание																								
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	1,81	133,14	0,01	0,04							406
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8										418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04							0,02
Итого за день	1 590	61,55	59,26	271,42	1 876,84	1,05	0,85	15,77	959,57	2,01	343,75	818,58	183,41	15,43	1 296,7	0,02	0,22							0,08

1 день 2 недели

Прим. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рсч.
		Б						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5	6	7	8																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20				
1 день 2 недели																								
Питание																								
Каша пшеничная с маслом	260	6,2	16,13	27	272,11	0,15	0,19	1,43	97,58	0,27	150,16	183,63	36,67	0,89	208,63	0,01	0,02			199				
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02			416				
Батоник чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2									
Итого за Завтрак	520	13,84	21,2	75,72	544,73	0,26	0,37	8,01	119,58	0,8	286,99	318,83	75,47	2,62	470,49	0,02	0,04			0,01				
Питание																								
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,55	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,83	0,67	93,08					111				
Тфтели с соусом	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					TK				
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	228,35	0,01	0,01			330				
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		0,1			411				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02							
Итого за Обед	720	24,52	38,26	91,1	805,97	0,72	0,3	7,28	254,11	0,52	82,99	388,79	165,25	7,52	672,84	0,01	0,13	0,03						
Питание																								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	323,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04			406				
Сок в ин. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418				
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04			0,02				
Итого за день	1 540	50,64	73,43	226,18	1 768,13	1,12	0,92	15,29	494,44	2,33	422,42	857,96	263,08	14,75	1 276,27	0,04	0,21	0,06						

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	7	8	9		10	11	12														13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																20
Блюшки с джемом Чай с низким содержанием сахара Сок в инд. упаковке/ Фрукт* Итого за Завтрак	175	8,3	14,39	82,64	488,31							0,01					4,8	7,38	3,6	0,16						111
	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5			0,01					5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02										14	14	8	2,8						415
	575	9,5	14,64	112,66	521,62	0,02	0,04	0,1	0,5								24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1			
Суп картофельный с крупой Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92								19,03	54,7	21,72	0,83	379,24					101
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64							21,55	187,3	28,1	2,23	276,26			0,03		111
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06							19,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218
	200	0,44	0,02	25,77	112,66			0,55	29,6								23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02										10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02		
	700	25,98	38,73	118,9	937,01	0,69	0,27	14,55	229,56	0,7							92,98	331,98	80,69	5,84	931,2		0,03	0,05		
Выпечное изделие Сок в инд. упаковке/ Фрукт* Итого за Полдник Итого за день	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01							38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	0,02	406
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02										14	14	8	2,8						418
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01							52,45	150,34	22,37	4,61	133,14		0,01	0,04	0,02	
	1575	47,76	67,34	291,12	1978,08	0,85	0,56	14,65	350,81	1,71							169,48	511,94	119,06	14,06	1059,44		0,01	0,17	0,07	

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		4	5	6	7	8	9		10	11	12													13		14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	7	8														9	10	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20		
Пудинг из творога с джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04			249		
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		0,1			411		
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8							
Сок в индивидуальной упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14					
Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,85	0,24	0,07	0,56	161,5		30,12	79,25	31,18	1,91	403,4		0,01			87		
Регу из овощей со сметаной	250	12,9	25,5	48,75	468,75	0,45	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64	0,01	0,03			148		
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					417		
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02				
Итого за Обед	700	22,37	29,64	108,32	793,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1700,32	0,01	0,07	0,02				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04			405		
Сок в индивидуальной упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25				52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
Итого за день	1 590	58,4	52,42	261,41	1 766,52	1,06	0,94	164,88	699,82	1,5	395,81	759,07	177,73	15,64	2 076,84	0,03	0,25	0,04				

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б Ж У					B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		Б	Ж	У	6																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Тесто с соусом Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Батон йодированный Итого за Завтрак	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			0,02	111		
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	60,78				218		
	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		0,1		411		
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8						
	510	20,45	29,21	93,52	719,45	0,46	0,17	5,54	92,78	0,42	69,39	218,95	44,6	3,91	430,59		0,1	0,02			
Распашник ленинградский Гуляш из свинины Капша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1,66	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	50,35	20,98	0,79	389,79				82		
	100	12,54	24,53	3,56	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293		
	150	7,6	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			330		
	200	0,2	0,05	15,01	81,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
700	25,47	33,63	87,69	754,1	0,85	0,33	16,77	294,89	0,06	62,91	421,32	177,2	7,85	973,27	0,02	0,19	0,02				
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке/фрукт* Итого за Полдник Итого за день	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,04	0,02	405		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,51	133,14	0,01	0,04	0,02			
	1 510	58,2	76,81	240,57	1 890,98	1,45	0,75	22,31	509,42	1,49	184,75	790,61	244,17	16,37	1 537	0,03	0,33	0,06			
	Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)						
Б	Ж	У				B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
551,39	655,29	2 507,48	18 290,6	8,68	513,97	6 027,64	21,85	3 056,03	7 713,96	2 012,14	153,92	14 701,68	0,3	2,46	0,62						
55 139	65 629	250 748	829 05	0,868	51 397	602 764	2 185	305 803	771 396	201 214	15 392	1 470 168	0,03	0,246	0,052						

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Дашинской 2004г.
• Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт