



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)						Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин D, мг	Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Энергетическая ценность (ккал)									Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг												A, мкг	D, мг	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каша пшенная жидкая с ад	250	9,26	8,84	43,45	291,53	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,8	227,27	58,13	1,49	285,57	0,01	0,04				
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8				199		
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		3		
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					411		
Итого за Завтрак	580	21,29	18,1	124,32	749,39	0,36	0,3	5,87	101,05	0,12	388,4	421,71	83,33	3,58	382,92	0,01	0,14				
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87,09		
Филе по-варшавски	90	19,17	34,46	5,71	409,45	0,6	0,23		42,5	0,37	22,07	213,29	29,19	2,36	333,76	0,01	0,08	0,01			
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01			
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		0,1		332		
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,01	411		
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	406		
Итого за Обед	830	45,86	61,84	138,63	1 293,47	1,17	0,62	12,05	386,96	1,54	123,09	590,9	124,92	8,65	1 125,6	0,02	0,25	0,05			
Итого за день	1 410	67,15	79,94	262,95	2 042,86	1,53	0,92	17,92	486,01	1,66	511,49	1 012,61	208,25	12,23	1 508,52	0,03	0,39	0,05			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	Витамины				Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		С, мг	А, мкг	D, мг	Ca						P	Mg	Fe	K	I	F	18	19	20						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20					
Ежики из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89										
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					0,03					
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		0,1								
Сок в инд. упаковке/Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											
Итого за Завтрак	660	24,47	45,07	76,65	817,26	0,57	0,25	7,6	120,46	0,61	254,08	377,34	67,3	6,59	491,94		0,1			0,03					
Солянка по-домашнему с мясом 250/10	260	3,62	6,92	10,17	118,17	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55										
Медальоны 100	100	18,39	26,21	17,21	381,46	0,13	0,19		39,25	0,29	32,58	198,91	28,88	2,71	312,1	0,01	0,11								
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93					0,02					
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1								
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02			0,01					
Итого за Обед	790	33,75	38,82	116,08	952,28	0,46	0,32	16,13	86,71	0,47	97,95	378,11	74,91	6,51	871,83	0,01	0,23	0,03		0,06					
Итого за День	1 450	58,22	83,89	192,73	1 769,54	1,03	0,57	23,73	207,17	1,08	352,03	755,45	142,21	13,1	1 363,77	0,01	0,33	0,06							

3 день 1 недели

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	
2	3	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249,08	20					
3. Из творога с джемом	250	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411						
	200	2,82	45	219,6	0,05	0,01					6,6	30	5,4	0,48	5,4										
	60	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46										
	50	40,2	16,97	157,59	945,35	0,24	0,55	1,57	144,13	0,82	327,59	474,4	68,97	3,77	374,81	0,01	0,16	0,01							
Завтрак	560																								
4. Свежей капусты, лем и мясом 250/20	270	6,04	14,53	13,94	211,24	0,21	0,1	21,08	267,56	0,2	46,89	100,6	33,01	1,72	480,14				63,1						
	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02							
	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330						
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411						
	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01							
	795	42,9	37,22	96,51	891,19	0,66	0,42	21,61	346,9	0,67	104,87	553,4	269,43	9,83	1102,66	0,02	0,26	0,04							
	1355	83,1	54,19	254,1	1836,54	0,9	0,97	23,18	491,03	1,49	432,46	1027,8	338,4	13,6	1477,47	0,03	0,42	0,05							

4 день 1 недели

Ин-ци, 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, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5	6																		
2	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
ружб* жидкая од с сыром 20/40 харом, лимонном 200/10 Завтрак	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199			
	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6	0,12	207,6	154	14,2	0,68	55,8	0,01	0,1	0,01	3			
	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5	0,13	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,01	0,13	0,01	411			
	520	30,49	21,94	87,12	670,76	0,22	0,3	5,93	103,57	0,13	384,43	370,37	68,75	2,68	359,15	0,01	0,13	0,01				
тник ленинградский с мясом	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82,09			
рыбная ель отварной свежий харом, лимонном 200/5 ной ое изделие в Обед в день	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271			
	150	4,35	15,86	35,43	302,21	0,26	0,15	43,47	6,52		47,13	131,54	51,51	2,16	1234,55				314			
	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71			
	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,9	5	0,9	33,4		0,1		412			
	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01				
	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,84	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406			
	920	41,59	48,84	145,79	1218,14	0,74	0,64	62,69	348,01	1,23	202,69	657,44	166,02	8,46	2056,28	0,01	0,17	0,04				
	1440	72,08	70,78	232,91	1888,9	0,96	0,94	68,62	451,58	1,36	587,12	1027,81	234,77	11,14	2415,43	0,02	0,3	0,05				

5 день 1 недели

Прием 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

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. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Папиной 2004г.