

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

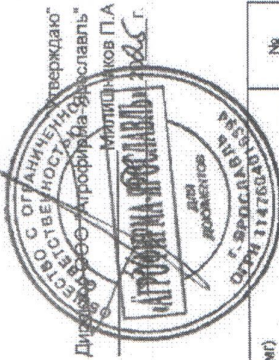
31 " 01 20 25 г.

31 " 01 20 25 г.

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)							№ рец
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
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					751,01		
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386		
Итого за Завтрак	520	9,99	15,45	128,07	688,17	0,04	0,04	14,1	0,5		32,6	32,42	20	3,37	319,55		0,11				
Суп вермишелевый с мясом 200/15	215	4,45	9,92	13,5	101,34	0,12	0,04	1,48	173,61	0,12	15,6	52,79	11,09	0,74	103,12				111		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,56	285,92	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,56	282,36	0,01	0,03		293		
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,35	21,49	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	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				384		
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01			
Итого за Обед	700	27,31	40,06	91,87	843,87	0,85	0,32	5,22	335,16	0,18	77,95	419,57	114,61	7,72	795,82	0,02	0,08				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	375,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386		
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02			
Итого за день	1 620	49,08	69,88	289,1	1 995,47	1,07	0,63	29,32	456,41	1,19	178,91	610,33	225,98	17,9	1 528,51	0,03	0,24	0,03			



**2 день 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		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	
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным 250г	257	8,09	13,47	45,84	337,08	0,17	0,22	1,67	80,72	0,21	168,94	207,88	48,89	1,08	263,69	0,01	0,03	196											
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8	0,53	100	64	4,5	0,1	9,5	0,01	0,02	7											
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	72	0,03	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416											
Витаминизированный напиток	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	10	6,65	0,01	16	11	9	0,42	32,2	0,01	0,01	386											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	18,33	128,52	0,74	417,01	421,83	98,03	4,81	790,05	0,02	0,06												
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>602</b>	<b>16,86</b>	<b>20,83</b>	<b>91,51</b>	<b>629,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>17,46</b>	<b>164,4</b>	<b>3,22</b>	<b>25,73</b>	<b>101,5</b>	<b>30,91</b>	<b>1,21</b>	<b>529,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>95</b>											
Суп картофельный с рыбами консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91	0,01	0,02	218											
Тесто с соусом 70/60	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	21,6	18,93	0,06	18,93	56,68	10,67	1,08	90,78	0,01	0,02	390											
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	2	3,8	0,05	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,01	0,01												
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	24,9	256,68	3,64	95,07	311,66	74,01	4,79	966,14	0,01	0,3												
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	120,75	506,95	5,39	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406											
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>24,36</b>	<b>37,65</b>	<b>118,01</b>	<b>910,79</b>	<b>0,99</b>	<b>0,26</b>	<b>10,12</b>	<b>20,2</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,6</b>	<b>2,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>418</b>											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	53,23	506,95	5,39	580,53	909,83	203,41	16,41	2 187,33	0,04	0,41	0,06											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,717	54,5	0,97	278,68	2 001,72	1,04																
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>																						
<b>Итого за день</b>	<b>1 717</b>	<b>54,5</b>	<b>72,85</b>	<b>278,68</b>	<b>2 001,72</b>	<b>1,04</b>	<b>0,97</b>																						

**3 день 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		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	
Пудинг из творога с джемом 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	196,32	262,86	34,8	1,21	186,61	0,01	0,04	240											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	411											
Яблоко	30	2,25	0,87	15,42	79,6	0,03	0,01	10	6,65	0,01	16	11	9	0,35	27,6	0,01	0,01	386											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	11,05	92,52	0,53	226,27	301,6	52,1	4,62	527,31	0,01	0,15												
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,06</b>	<b>9,34</b>	<b>87,14</b>	<b>531,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>11,05</b>	<b>92,52</b>	<b>0,53</b>	<b>226,27</b>	<b>301,6</b>	<b>52,1</b>	<b>4,62</b>	<b>527,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>87</b>											
Суп картофельный с горохом, Пюре со свиной	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	0,51	37,65	97,81	38,96	2,39	504,25	0,01	0,01	411											
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200г/5	250	16,42	32,47	59,52	598,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06	0,01	0,04												
Яблоко	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5	0,01	7,25	9,34	5	0,88	33,25	0,1	0,1												
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	19,06	733,95	0,51	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,02	0,02	0,01											
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,62</b>	<b>37,36</b>	<b>110,28</b>	<b>884,17</b>	<b>0,82</b>	<b>0,27</b>	<b>19,06</b>	<b>733,95</b>	<b>0,51</b>	<b>82,45</b>	<b>395,79</b>	<b>120,74</b>	<b>6,21</b>	<b>985,41</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>87</b>											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	506,95	5,39	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	0,02	16	11	8	2,2	27,8	0,01	0,01	418											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02											
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>																						
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>83,33</b>	<b>81,07</b>	<b>266,58</b>	<b>1 880,02</b>	<b>1,14</b>	<b>0,91</b>	<b>40,11</b>	<b>1 007,22</b>	<b>2,05</b>	<b>377,47</b>	<b>858,73</b>	<b>204,21</b>	<b>17,64</b>	<b>1 923,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>406</b>											





3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		4	5	6	4	5	6		8	9	10														11	12	13	14	
Пирог из творога с джемом 130/40	170	21,21	8,02	51,9	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	190,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04	249												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	411															
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	0,03	0,01	78,6	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0,01	366															
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	47	16	11	9	2,2	27,8	0,01	366															
Итого за Завтрак	500	24,06	9,34	87,14	0,15	0,37	531,42	11,05	92,52	301,6	52,1	4,62	527,31	0,01	0,15														
Суп картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	0,1	0,09	101,05	15,5	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16	83													
Рагу из овощей со свиной с сосисками консервированными 230/30	250	11,52	22,77	41,74	0,41	0,2	418,53	67,38	238,15	78,43	182,31	60,39	2,67	1 086,55	148,02														
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	0,03	0,01	83,69	0,22	0,33	12,63	8,47	3,3	0,7	64,22	394,03														
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	10,8	0,04	0,01	80	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01	0,01														
Итого за Обед	690	17,03	27,41	92	0,55	0,3	683,27	83,2	421,64	0,18	121,19	284,2	91,32	4,82	1 638,13	0,05	0,01	0,01											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	0,12	0,23	325,43	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406											
Сок	200	1	0,2	20,2	0,02	0,02	97	14	14	8	2,8	8	2,8	2,8	418														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	47	10	10	11	9	2,2	2,2	27,8	7														
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	0,17	0,27	464,43	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,02	0,05	396											
Итого за день	1 590	53,17	51,12	249,3	0,87	0,94	1 679,12	104,25	634,91	1,72	415,91	747,14	174,79	16,25	2 576,58	0,02	0,25	0,03											

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		4	5	6	4	5	6		8	9	10														11	12	13	14	
Каша пшеница жидкая с малом сливочным 250/10	280	9,34	18,09	44,83	0,28	0,22	362,61	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	56,16	1,51	288,6	0,01	0,04	199											
Сыр порцианный	10	2,6	2,61	3,4	0,03	0,14	34,4	0,08	25,8	0,48	100	64	4,5	0,1	9,5	7													
Какао на молоке	180	2,83	3	16,09	0,04	0,14	103,88	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	186,99	0,01	0,02	416											
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	0,04	0,01	91,7	10	10	10	6,65	22,75	4,55	0,42	39,2	0,01	0,01	386											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	47	16	16	16	2,2	2,2	2,2	2,2	27,8	0,01	0,01	386											
Итого за Завтрак	585	17,8	23,12	86,71	0,37	0,42	639,59	17,61	138,55	0,73	402,77	432,6	104,13	5,14	794,29	0,02	0,07												
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	0,3	0,09	154,56	11,95	202	0,51	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25	0,01	0,01	87											
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	0,01	0,01	43,01	2,1	0,5	0,51	28,56	259,99	70,46	2,44	406,06	0,04	0,04	411											
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	0,05	0,01	90	19,06	739,95	0,51	82,45	395,79	120,74	6,21	985,41	0,13	0,05												
Итого за Обед	750	26,62	37,36	110,28	0,92	0,27	894,17	19,06	739,95	0,51	82,45	395,79	120,74	6,21	985,41	0,13	0,05												
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	0,12	0,23	325,43	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406											
Сок	200	1	0,2	20,2	0,02	0,02	97	14	14	8	2,8	8	2,8	2,8	418														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	47	10	10	11	9	2,2	2,2	27,8	7														
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	0,17	0,27	464,43	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,01	0,05	396											
Итого за день	1 735	57,1	74,85	268,15	1,36	0,96	1 989,19	1 054,25	2,75	553,67	989,73	256,24	18,16	2 190,94	0,03	0,25	0,07												

**5 день 2 недели**

Промек пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ п/п							
		Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se											
		4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20													
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03	0,48	21,13	0,06	16,26	0,06	87,85	28,72	0,64	69															761	
Рис отварной с овощами консервированными 150/10	160	4,04	3,95	41,14	216,36	0,05	0,03	0,48	21,13	0,06	16,26	0,06	87,85	28,72	0,64	69															337,05	
Чай с сахаром	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	0,24	25,25										0,1					411	
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4																417	
<b>Итого за Завтрак</b>	530	16,03	15,03	86,23	543,19	0,07	0,05	0,58	21,63	0,06	25,46	0,06	109,15	35,72	1,75	112,65										0,1					0,01	
Расольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,94	72,04	26,22	0,69	487,24																	82
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,93	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38																	293
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,98	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,05	229,35																	330
Напиток из шиповника с сахаром	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	75,76																	417
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,89	32,55																	417
<b>Итого за Обед</b>	735	25,37	34,4	93,05	787,31	0,87	0,37	100,43	400,69	0,06	70,68	429,28	180,58	7,56	1107,3											0,02					0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,15	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14																	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8																		418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278																	396
<b>Итого за Полдник</b>	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	181,34	31,37	6,81	411,14																	0,02
<b>Итого за День</b>	1665	54,08	63,8	248,44	1794,93	1,11	0,69	111,01	543,07	1,13	164,49	698,77	247,67	16,12	1631,09											0,03	0,23				0,04	

Итого	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)							
	Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
	548,07	700,73	2714,6	19486,65	11,19	8,5		639,84	6330,57	21,55	3915,1	8025,26	2186,27	172,29	20472,9	0,27	2,45	0,54					
Среднее значение за период:		54,807	70,073	271,46	1948,665	1,119	0,85	63,984	633,057	2,155	391,51	802,528	218,627	17,229	2047,29	0,027	0,245	0,054					

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 И.П., Тугельна В.А., 2016 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для педагогов в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного И.П., Тугельна В.А., 2016 г.  
 Сборник рецептов Обед и кулинарные изделия для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.