

Согласовано
Директор



Примерное трехнедельное меню для организации питания обучающихся (7-11 лет, обед)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,27	3	6,62	55,3	0,02	9,71	3	0,94	17	17	6	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 319	Шницель из мяса птицы с соусом	100	3,67	7	22,21	166,8	0,08		38	0,67	12	42	15	1
512	Рис припущенный*	150	3,71	5	38,9	212	0,04		24	0,26	5	80	26	1
635	Компот из клубники или малины (Вариант I)	180			13,47	54,3								
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,98		12,08	58,8	0,04			0,33	6	22	8	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,92		5,99	29,6	0,03			0,2	4	20	6	1
Итого за Обед			12,69	16	99,31	588,6	0,21	9,88	69	2,43	45	192	62	4
Итого за день			12,69	16	99,31	588,6	0,21	9,88	69	2,43	45	192	62	4

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,46	96,9	0,1	13,2		2,42	13	53	22	1
907	Тефтели мясные с луком	80	2,09	9	12,73	139,6	0,07	2,46	6	4,12	35	127	24	2
901	Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01				
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	7	40,06	262,5	0,21		24	0,63	57	241	185	6
925	Напиток апельсиновый*	180	0,18		23,16	94,7	0,01	11,88		0,04	7	5	3	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,92		5,99	29,6	0,03			0,2	4	20	6	1
Итого за Обед			14,87	18	108,19	671,8	0,45	27,64	31	7,68	121	463	247	10
Итого за день			14,87	18	108,19	671,8	0,45	27,64	31	7,68	121	463	247	10

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	0,01	1,5		0,03	7	13	4	
1 004	Рассольник со сметаной	200	1,94	5	14,2	107,4	0,01	8,63	3	1,82	17	16	6	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 070	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	96,1	0,06	5,72	5	2,71	26	129	23	1

516	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,92	5	35,96	212	0,13		24	9,5	14	62	24	1
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1
Итого за Обед			22,87	15	101,68	640,9	0,31	16,02	36	14,87	82	296	81	4
Итого за день			22,87	15	101,68	640,9	0,31	16,02	36	14,87	82	296	81	4
День 4														

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7	0,06	24,62		1,9	27	38	18	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 075	Плов из птицы	180	12,81	21	43,97	381,8	0,1	3,55	33	5,71	41	184	46	2
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,92		5,99	29,6	0,03			0,2	4	20	6	1
Итого за Обед			17,58	26	84,59	612	0,21	28,34	37	8,04	77	266	76	4
Итого за день			17,58	26	84,59	612	0,21	28,34	37	8,04	77	266	76	4
День 5														

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 049	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	0,21	0,8	9	0,28	31	89	29	2
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,6		3,87	18,5	0,01			0,09	2	5	1	
1 198	Тефтели из говядины с рисом (паровые) с соусом	100	15,55	13	15,99	243,5	0,12	0,29	31	0,25	48	48	9	1
324	Пюре картофельное*	150	2,52	3	24,57	139,5			18	0,04	1	1		
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	0,01	1,44		0,07	20	17	12	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,92		5,99	29,6	0,03			0,2	4	20	6	1
Итого за Обед			27,17	18	96,17	669,6	0,41	2,53	58	1,19	111	197	64	4
Итого за день			27,17	18	96,17	669,6	0,41	2,53	58	1,19	111	197	64	4
День 6														

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	200	1,91	5	9,37	95	0,07	16,02	8	1,91	30	53	22	1
964	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	100	20,35	14	2,33	217,9	0,1		38	1,7	16	134	20	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	7	40,08	262,5	0,21		24	0,63	57	241	185	6
1 188	Чай с сахаром	200			8,98	35,9								
897	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	0,03				4		5	
Итого за Обед			32,48	26	77,07	689,8	0,44	16,02	70	4,5	112	445	239	9
Итого за день			32,48	26	77,07	689,8	0,44	16,02	70	4,5	112	445	239	9
День 7														

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

№	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1	0,13	16,5		3,03	16	66	27	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 319	Шницель из мяса птицы с соусом	100	3,67	7	22,21	166,8	0,08		38	0,67	12	42	15	1
512	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5	0,05		28	0,32	6	96	32	1
393.02	Компот из вишни*	180	0,2		20,43	84		8,1		0,14	6	8	2	
457	Булочка российская	50	3,77	4	30,68	176,3	0,06	0,06	133	1,75	9	39	6	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1
Итого за Обед			20,34	21	167,08	944,1	0,42	24,83	203	6,72	66	327	106	5
Итого за день			20,34	21	167,08	944,1	0,42	24,83	203	6,72	66	327	106	5

День 8

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
реп.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	250	1,83	6	10,37	100,9	0,02	14,03	4	2,3	33	33	14	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 054	Котлеты Детские мясные	100	15,55	13	15,99	243,4	0,12	0,29	31	0,25	48	48	9	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2
1 188	Чай с сахаром	200			8,98	35,9								
834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	120	1,46	12	11,51	161,7	0,01	1,5		5,31	7	7	4	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
769	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	0,06		225	2,82	3	36	6	
Итого за Обед			33,4	45	136,11	1081,7	0,42	15,99	292	22,57	118	249	75	5
Итого за день			33,4	45	136,11	1081,7	0,42	15,99	292	22,57	118	249	75	5

День 9

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
реп.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной*	250	3,38	6	20,47	148,2	0,06	0,53	14	1,94	13	44	12	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 069	Суфле из рыбы*	100	11,67	7	0,1	113,4	0,01		40	1,19	5	17	1	
995	Пюре картофельное	170	4,37	6	26,78	201,1	0,2	30,75	31	0,21	75	131	41	1
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
1 059	Плетенка слоеная дрожжевая*	50	4,37	3	28,89	157,7	0,1		15	0,71	12	48	17	1
Итого за Обед			28,52	23	118,71	821,9	0,45	31,45	104	4,73	120	303	90	4
Итого за день			28,52	23	118,71	821,9	0,45	31,45	104	4,73	120	303	90	4

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 049	Суп-пюре из гороха*	250	6,99	3	19,81	131,1	0,26	1	11	0,35	39	111	36	2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2		7,75	37	0,02			0,17	3	10	2	
028,0	Котлеты мясо-картофельные (картофель отварной)	100	3,15	8	12,03	131	0,13	1	32	2,73	53	147	22	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,31	8	48,07	314,9	0,26		29	0,76	68	290	221	7
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	0,01	130		0,34	6	2	2	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
861,01	Ватрушка со сметаной ☉	50	0,31		1,38	7,6			1	0,03		2		
Итого за Обед			24,87	19	127,95	801,2	0,76	132	73	5,03	182	614	301	13
Итого за день			24,87	19	127,95	801,2	0,76	132	73	5,03	182	614	301	13

День 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	250	2,39	7	11,71	118,8	0,09	20,02	9	2,39	37	66	27	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 075	Плов из птицы	180	12,81	21	43,97	381,8	0,1	3,55	33	5,71	41	184	46	2
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	0,01	1,44		0,07	20	17	12	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
934	Булочка "Веснушка" (1)	50	4,3	3	29,51	164	0,1		99	1,66	13	51	18	1
Итого за Обед			23,85	32	123,12	849,4	0,36	25,18	145	10,38	123	372	119	5
Итого за день			23,85	32	123,12	849,4	0,36	25,18	145	10,38	123	372	119	5

День 12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,27	3	6,62	55,3	0,02	9,71	3	0,94	17	17	6	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 073	Пудинг творожно-манный	100	15,84	10	17,64	229,7	0,05	0,37	70	1,14	130	195	20	1
902	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	0,01	0,2	5	0,02	63	46	7	
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Обед			22,47	15	72,94	522	0,14	10,45	82	2,65	223	312	49	2
Итого за день			22,47	15	72,94	522	0,14	10,45	82	2,65	223	312	49	2