

"Согласовано"

Руководитель МОУ ШКОЛ № 20

И.И. [Подпись]



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

1 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ п/п
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	

Каша "Дружба" молочная жидкая	200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03			199
Блинчик с начинкой	70	4,2	2,8	28	154															ТК
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					ТК
Батон модифицированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6					411
Итого за Завтрак	500	24,25	16,12	99,43	639,86	0,17	0,19	1,43	41,67	0,1	145,04	192,48	47,46	2,09	262,29	0,01	0,13			

Суп вермишевый 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
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26					ТК
Каша гречневая рассыпчатая	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	0,01			330
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					
Итого за Обед	700	27,72	46,04	97,08	915,42	0,83	0,32	2,76	199,7	0,8	74,31	430,29	167,92	8,1	700,11	0,01	0,03	0,04		

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		406,02
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6					386
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
Итого за Полдник	420	12	14,26	71,38	465,52	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	158,01	28,47	5,15	530,96	0,01	0,05	0,02		
Итого за День	1 620	63,97	76,42	267,89	2 020,8	1,16	0,76	16,41	362,45	1,91	289,63	780,78	243,85	15,34	1 493,36	0,03	0,21	0,06		

Директор ООО "Агрофирма-Роботланд" И.И. [Подпись]



2 День 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У*	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	И	F	Se		
Угали из свиныхы	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45	12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293		
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	0,04	25,92	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				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		
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,01	2,64	7,6	26	5,2	0,48	36,8						
Итого за Завтрак	510	23,05	28,47	89,44	702,59	0,56	0,17	2,64	125,87	0,08	48,29	44,48	4,05	412,97	0,01	0,15				
Борщ 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		
Горбуша с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01	456		
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	0,55	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4		0,01	332		
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			394		
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03			
Итого за Обед	700	16,41	25,5	110,04	742,31	0,37	0,21	23,06	314,74	0,32	109,47	269,65	86,55	4,18	771,19		0,03	0,04		
Выпечное изделие Фруст*	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	406		
Напиток из сухофруктов	120	0,48	0,02	11,76	56,4	0,04	0,02	12	29,6		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386		
Итого за Полдник	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		0,03	394		
Итого за День	1630	45,61	62,72	281,69	1892,85	1,06	0,48	42,65	489,61	0,52	221,49	587,13	166,77	13,49	1851,68	0,01	0,21	0,05		

3 День 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	И	F	Se		
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199	
БургерБрод с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04	
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	
Итого за Завтрак	510	21,48	28,18	85,71	683,51	0,2	0,27	1,69	149,68	0,27	363,01	325,87	55,27	2,42	289,53	0,01	0,12	0,01		
Суп картофельный с горохом, Рagu из овощей с мясом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87	
Напиток из шиповника с мясом	200	10,32	25,8	37,4	419,8	0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	157,59	50,75	2,25	939,71		0,03		148,02	
Напиток из шиповника с мясом	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		0,03		417	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03			
Итого за Обед	700	21,19	30,82	103,31	775,59	0,74	0,32	151,5	480,76		124,5	299,26	101,37	5,73	1566,24		0,07		0,02	
Выпечное изделие Фруст*	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	12	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02		424	
Напиток из шиповника с мясом	200	0,48	0,14	11,76	56,4	0,04	0,02	80,38	65,68		19,2	11,36	10,8	2,64	333,6		0,01		386	
Итого за Полдник	420	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		0,03		417	
Итого за День	1630	53,27	70,56	294,7	2033,85	1,14	0,73	245,57	711,56	0,41	541,65	739,17	186,78	12,59	2383,41	0,01	0,22	0,05		

3 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se	
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Блинчики	45	2,7	4,5	18	123,27							0,05							TK
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 йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за завтрак	515	17,4	19,63	93,3	619,48	0,17	0,2	1,53	53,08	0,14	156,81	181,92	43,62	1,96	249,13	0,01	0,12	0,01	
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63
Плов со свинойной	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85				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	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				
Итого за Обед	700	18,71	31,69	102,61	770,91	0,49	0,21	27,51	740,64	0,41	91,88	304,21	93,6	4,46	829,6				
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26				424
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386
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
Итого за Подлунки	420	10,24	11,23	102,92	557,23	0,18	0,1	12,22	15,77	0,14	54,67	111,15	28,8	4,6	516,08				
Итого за день	1 635	46,35	62,55	298,83	1 947,62	0,84	0,51	41,26	809,49	0,69	303,36	597,28	166,02	11,02	1 594,81	0,01	0,18	0,08	

4 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se	
Тертельи с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65				456
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	520	15,01	22,81	96,02	649,87	0,31	0,14	3,99	76,1	0,33	54,33	224,75	59,88	3,14	334,17				0,1
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				87
Рату из овощей с маслом	200	10,32	25,8	37,4	419,8	0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	157,59	50,75	2,25	939,71				148,02
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				
Итого за Обед	700	21,19	30,82	103,31	775,58	0,74	0,32	151,5	480,76		124,5	299,26	101,37	5,73	1 566,24				0,02
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	406,02
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386
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
Итого за Подлунки	420	12,36	14,39	74,14	483,05	0,18	0,29	92,38	186,43	1,01	69,75	160,9	29,81	4,99	542,52	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 640	48,56	68,02	273,47	1 908,5	1,23	0,75	247,87	743,29	1,34	248,58	684,91	191,06	13,86	2 442,93	0,01	0,22	0,06	

