



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	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Котлета мясная рубленая	90	15,53	19,93	14,51	302,99	0,24	0,11	0,7	5,42	0,23	37,91	161,95	48,41	1,82	273,55	0,01	0,05	0,02	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								
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	25,25		0,1		411								
Батончик к 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	500	27,83	26,96	95,08	736	0,57	0,27	1,16	27,37	0,29	72,21	390,24	180,9	7,47	583,35	0,02	0,16	0,02									
Рассольник ленинградский	260	2,44	0,41	17,91	85,8	0,11	0,07	17,53	211,18		20,64	75,78	27,27	1,03	506,73				82								
Тедфтели с соусом, 70/50	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	ТК								
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332								
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	770	19,18	28,45	102,15	741,27	0,5	0,24	23,07	303,29	0,42	83,56	319,8	89,02	4,42	912,34		0,12	0,04									
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01									
Итого за день	1 570	60,57	70,55	263,82	1 940,26	1,21	0,66	24,39	413,36	0,88	388,27	922,54	298,22	15,85	1 606,69	0,02	0,3	0,07									



2 День 1 недели

Примен пицци, 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, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша "Дружба" жидкая	200	6,42	6,71	36,6	233,37	0,14	0,17	1,33	39,37	0,1	133,81	164,62	39,16	0,85	209,27	0,01	0,03		199								
Масло сливочное	10	0,08	7,29	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3			6									
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5			7									
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 поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			386									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278												
Итого за Завтрак	560	12,7	18,18	77,11	526,98	0,21	0,25	11,51	110,67	0,23	266,06	276,66	62,31	4,5	561,67	0,01	0,14										
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53			73									
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									
Макаронные изделия отварные	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	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			411									
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	740	24,67	34,53	86,13	753,93	0,66	0,23	39,81	342,88	0,06	95,23	286,73	69,37	4,88	845,99	0,01	0,17	406									
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18			418									
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8				418									
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			386									
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,53	66,36	26,15	6,33	424,98	0,02	0,02	0,01									
Итого за День	1 670	42,68	60,29	225,66	1 628,85	0,98	0,56	64,92	471,42	0,39	409,53	692,95	157,83	15,71	1 832,64	0,02	0,33	0,02									

3 День 1 недели

Примен пицци, 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, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Колбета рыбная	100	14,8	10,53	16,11	220,99	0,13	0,14	0,26	15,51	0,11	64,58	230,76	51,38	1,53	88,93			271									
Рис с овощами	150	3,48	7,01	34,88	216,71	0,05	0,04	1,46	229,5	0,12	18	82,49	27,92	0,67	83,93			450									
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25			411,03									
Батон поджаренный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4												
Итого за Завтрак	500	21,91	16,91	84,29	598,61	0,23	0,2	3,82	245,51	0,23	98,38	351,84	90,15	3,62	247,51			0,01									
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	582,7			83									
Рягу из овощей со свинины	250	12,29	19,36	25,69	327,8	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03	148									
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									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2												
Батон поджаренный	40	1,16	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Обед	740	18,43	25,1	68,76	680,22	0,63	0,35	93,56	494,55	0,22	121,85	315,51	100,98	5,37	1 799,64	0,01	0,16	0,01									
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			538									
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8				418									
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111												
Итого за День	1 540	53,9	59,15	219,64	1 637,02	1	0,7	97,54	822,76	0,62	452,73	879,85	219,43	12,95	2 158,15	0,01	0,29	0,03									

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Котлета мясная рубленая	90	15,53	19,93	14,91	302,99	0,24	0,11	0,7	542	0,23	37,91	161,95	48,41	1,82	273,55	0,01	0,05	0,02	TK								
Макaronные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	239,74	0,11	0,03	21,6	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78	0,01	0,1	0,02	TK								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411								
Батончик к 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	500	27,36	26,04	101,31	751,24	0,42	0,17	0,8	27,52	0,29	73,49	267,87	71,28	4,47	434,63	0,01	0,15	0,02									
Расcольник Ленинградский	260	2,44	0,41	17,91	85,8	0,11	0,07	17,53	211,18	0,36	20,64	75,78	27,27	1,03	506,73				82								
Тeфтели с соусом 70/30	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								
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				332								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411								
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	770	19,18	28,45	102,15	741,27	0,5	0,24	23,07	303,29	0,42	83,56	319,8	89,02	4,42	972,34												
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				538								
Соc	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,16	82,7	0,17	14	14	8	2,8	111				418								
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111												
Итого за День	1570	60,1	69,63	270,05	1955,5	1,06	0,56	24,03	413,51	0,88	389,55	800,17	188,6	12,85	1457,97	0,01	0,29	0,07									

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшeннaя жидкая	200	7,41	7,07	35,76	237,21	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03		199								
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6								
Сыр полуполужидкий	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7								
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	25,25				411								
Батончик йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,65	50,6												
Ряболоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10		16	11	9	2,2	27,6				386								
Итого за Завтрак	575	14,82	18,98	88,97	590,07	0,29	0,26	11,47	110,46	0,23	286,12	303,81	71,6	5,04	594,83	0,01	0,14										
Борщи со свежей капустой, картошкой	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								
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	7,6	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								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411								
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	740	25,03	35,43	78,25	731,12	0,8	0,33	26,57	399,6	0,06	91,3	412,2	181,76	8,19	968,06	0,02	0,18	0,01									
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				406								
Соc	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	119,18				418								
Ряболоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	11		17,6	12,1	9,9	2,42	305,8				386								
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98												
Итого за День	1665	45,16	61,99	229,64	1669,13	1,2	0,67	51,64	627,93	0,39	406,66	782,37	279,51	19,56	1987,87	0,03	0,34	0,02									

5 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02				
Каша гречневая рассычатая	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					
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					
Батон подорожный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Итого за Завтрак	500	26,8	35,58	86,11	779,74	0,59	0,31	1,39	30,07	0,33	76,03	399,72	159,37	7,62	605,39	0,02	0,16	0,02				
Шип на свежей капусте с кетчупом	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53							
Тедтели с соусом 70/50	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							
Макaronные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,1	21,6	0,05	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78							
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					
Хлеб ржачий	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2							
Итого за Обед	760	22,25	33,68	99,95	792,21	0,53	0,23	42,42	303,06	0,42	118,7	271,58	69,17	4,8	851,52		0,12	0,01	0,03			
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,16	82,7	0,17	14	14	8	2,8								
Итого за Поддник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111							
Итого за День	1560	62,61	84,4	252,65	2028,94	1,26	0,69	43,97	415,83	0,92	427,23	883,8	256,84	16,38	1567,91	0,02	0,3	0,06				
Итого	Б	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)	
		Ж	У	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Итого за весь период		546,19	710,33	2420,81	18361,33	12,29	6,39	638,7	6302,49	7,24	3802,21	7984,53	2272,87	159,33	19298,09	0,16	3,06	0,52				
Среднее значение за период		54,619	71,033	242,081	1836,133	1,229	0,639	63,87	630,249	0,724	380,221	798,453	227,287	15,933	1929,809	0,016	0,306	0,052				

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3500-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.