

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «НШ-ДС «Росток»

Н.А. Бурая

2019г.



**Десятидневное меню
для детей от 7 до 11 лет
(осенне-зимний сезон)**

Типовое примерное меню

МБОУ «НШ-ДС "Росток", возраст=[7-11 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[начальные классы]

Утверждено

И.А.Бурая

Дата

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак 1	бутерброд	Бутерброд с сыром 40	Бутерброд с джемом, повидлом 35	Булочка школьная 40	Яйцо отварное 45
	каша	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" 150	Каша "Дружба" 150	Запеканка из творога 160	Каша манная молочная жидкая 150
	напиток	Какао на молоке 200	Молоко кипяченое 200	Чай с молоком 200	Кофейный напиток с молоком 200
	фрукты	Апельсин 150	Банан 100	Груши 100	Яблоки 100
	хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30
		Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20
Обед	первое блюдо	Суп гороховый 200	Борщ с капустой и картофелем 200	Суп с рыбными консервами 200	Щи из свежей капусты 200
	закуска	огурцы свежие 100	Салат из белокочанной капусты с морковью 100	Горошек зеленый консервированный 100	Салат из морской капусты с яйцом 100
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая. 150	Пюре картофельное. 200	Рис гарнирный 150	Пюре гороховое 150
	второе блюдо	Котлеты мясные 100	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай) 120	Птица отварная 80	Тефтели мясные 100
	напиток	Сок яблочный 200	Компот из смеси с\ф витаминизированный 200	Компот из плодов свежих витаминизированный (апельсин) 200	Кисель из концентрата 200
	хлеб	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50
					Хлеб ржано-пшеничный 30

Типовое примерное меню

МБОУ «НШ-ДС "Росток", возраст=[7-11 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[начальные классы]

Утверждено

Н.А.Бурая

Дата

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Завтрак 1	бутерброд	Бутерброд с сыром	40	Бутерброд с джемом, повидлом	35	Яйцо отварное	45	Бутерброд с сыром	40	Булочка школьная	40
	каша	Каша пшенная молочная жидкая	150	Каша рисовая молочная жидкая	150	Каша пшеничная молочная жидкая	150	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Запеканка из творога	160
	напиток	Какао на молоке	200	Чай с сахаром	200	Кофейный напиток с молоком	200	Молоко кипяченое	200	Чай с молоком	200
	фрукты	Апельсин	150	Банан	100	Груши	100	Яблоки	100	Мандарин	100
	хлеб	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Обед	первое блюдо	Суп с крупой	200	Свекольник	200	Рассольник Ленинградский	200	Суп гороховый	200	Борщ с капустой и картофелем	200
	закуска	огурцы свежие	100	Кукуруза консервированная	100	Салат из свеклы отварной	100	Салат из морской капусты с яйцом	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100
	гарнир	Капуста тушеная.	200	Пюре картофельное.	200	Макаронные изделия отварные	200	Каша перловая рассыпчатая.	150	Картофель отварной.	200
	второе блюдо	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	90	Рыба тушеная в сметанном соусе (горбуша)	120	Гуляш из говядины	100	Биточки мясные	80	Мясо отварное.	80
	напиток	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	Компот из смеси с/ф витаминизированный	200	Сок яблочный	200	Компот из свежих ягод.	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: начальные классы

Категория: начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
91	Бутерброд с сыром	40	6,7	10,8	9,9	164			0,1	0,1		182,7	132	13,3	0,4
247	Каша из хлопьев овянных "Геркулес"	150	5,4	7,1	21,6	171,3	0,1		0,1			117,6	154,5	41,7	0,9
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		0,1				4	13	2,8	0,2
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1		37,5			75	34,5	19,5	0,5
Итого за Завтрак 1			19,9	21,9	85,2	625,6	0,2	0,1	39	0,1		510,3	475,6	113,7	3,6
Обед															
109	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
518	Сок яблочный.	200	1	0,2	0,2	92			8			14			2,8
381	Котлеты мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8
237	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5
106	огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
145	Суп гороховый	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4
Итого за Обед			35,9	30,3	94,9	881,2	0,5	0,2	27,7			133,5	572,4	182,6	12,7
Итого за день			55,8	52,2	180,1	1506,8	0,7	0,3	66,7	0,2		643,8	1048	296,3	16,3

День: 2

Неделя: 1

Рацион: начальные классы

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
260	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	0,1	1			95	105,3	23	
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6
108	Хлеб пшеничный	20 „	1,5	0,2	9,8	47		0,1				4	13	2,8	0,2
96	Бутерброд с джемом, повидлом	35	1,1	3,7	17,9	108,5			0,1			5,3	10,5	2,6	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2
Итого за Завтрак 1			12,5	18,3	83,8	562	0,2	0,2	3,8	0,4		412,1	378,4	80,1	2,2
Обед															
342	Рыба тушеная в сметанном соусе(минтай)	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	0,6
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	24	184	0,2		6,8			52	114	0,4	
109	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136			27,8			44	32	17	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
508	Компот из смеси с/ф витаминизированный	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
Итого за Обед			23,2	29,5	97,2	739,9	0,6	0,2	45,2			199,4	413,3	75,5	2,8
Итого за день			35,7	47,8	181	1301,9	0,8	0,4	49	0,4		611,5	791,7	68,5	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: начальные классы

Категория: начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,1				6	19,5	4,2	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			13			127	93	15	0,4
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3
313	Запеканка из творога	160	25,6	26,7	25,5	453,3	0,1		0,6	0,2		316,8	370,1	40,5	1,1
Итого за Завтрак 1			31,1	28,7	72,7	686,6	0,1	0,1	2,4	0,2		475,8	530,2	81,1	4,9
Обед															
404	Птица отварная	80	18,9	13	0,5	194,3	0,5		3,8			28,6	126,9	18,3	1,3
416	Рис гарнирный	150	3,9	15	42	204,3			1,5			6,5	73,4		
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
109	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
153	Суп с рыбными консервами	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1
510	Компот из плодов свежих витаминизированный (апельсин)	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
Итого за Обед			37,2	34,6	108,6	782,1	0,8	0,3	21,7			135,1	439,4	85,6	3,5
Итого за день			68,3	63,3	181,3	1468,7	0,9	0,4	24,1	0,2		610,9	969,6	166,8	8,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: начальные классы

Категория: начальные классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
262	Каша манная молочная жидкая	150	4,5	5,6	23,1	161,6	0,1		1,1			99,6	90,9	15,2	0,3
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
574	Булочка школьная	40	3,2	1,3	22,3	114						6	24	4,7	0,3
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак 1			14,5	10,4	92,7	506,9	0,1	0,1	17,4			269,6	276	56,5	2
Обед															
390	Тефтели мясные	100	10	15,3	11,4	220	0,1		0,9	0,1		21	108	16	1,4
503	Кисель из концентрата	200	1,4		29	122						1			0,1
417	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5
4	Салат из морской капусты с яйцом	100	1,6	10,1	9,6	136			27,8			44	32	17	0,6
142	Щи из свежей капусты	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1
109	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
Итого за Обед			32,8	34,3	109,0	876,4	0,5	0,2	43,5	0,1		186,9	406,5	136,4	7,8
Итого за день			47,3	44,7	202,6	1383,3	0,6	0,3	60,9	0,1		456,5	682,5	192,9	9,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: начальные классы

Категория: начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,1				6	19,5	4,2	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
265	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,7	5,6	27,8	180	0,1		1			95,6	99,9	19,4	0,9
300	Яйцо отварное	45	5,7	5,2	0,3	70,9				0,1		24,8	86,6	5,6	1,1
Итого за Завтрак 1			14,9	11,4	72,3	455,2	0,2	0,1	4,1	0,1		182,6	291,6	49,6	3,6
Обед															
147	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	24	184	0,2		6,8			52	114	0,4	
508	Компот из смеси с/ф витаминизированный	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,1		0,4			35	160	23	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Обед			31,8	34,3	95,3	811,1	0,5	0,1	43,5	0,1		187,4	421,4	143,5	8,4
Итого за день			45,5	44,7	167,6	1266,3	0,6	0,2	60,9	0,1		457	713	200	10,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: начальные классы

Категория: начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		0,1				4	13	2,8	0,2
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1		37,5			75	34,5	19,5	0,5
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
267	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1
91	Бутерброд с сыром	40	6,7	10,8	9,9	164			0,1	0,1		182,7	132	13,3	0,4
Итого за Завтрак 1			20,4	21,9	90,5	667	0,2	0,1	40	0,1		501,2	465,9	104,3	2,8
Обед															
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	90	9,4	18,8		207	0,1					27,9	135	15,3	1,4
155	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2			0,6			33,2	33,2	12,2	0,3
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48	
106	огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
512	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	0,3		20,1	81			0,8			10	6	3	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
Итого за Обед			23	30,6	68,7	641,7	0,3	0,2	50,4	0,1		226,1	358,7	99,5	2,9
Итого за день			43,4	52,5	159,2	1308,7	0,4	0,3	90,4	0,2		727,3	824,6	203,8	5,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 2

Неделя: 2

Рацион: начальные классы

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	14,1	0,8
268	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5	
96	Бутерброд с джемом, повидлом	35	1,1	3,7	17,9	108,5			0,1			5,3	10,5	2,6	0,4
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		0,1				4	13	2,8	0,2
Итого за Завтрак 1			9,7	11,1	94,7	518,4	0,1	0,1	1,4	0,1		181,1	221,1	59,3	2,3
Обед															
131	Свекольник	200	1,8	3,6	9,7	77,6	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	24	184	0,2		6,8			52	114	0,4	
106	Кукуруза консервированная	100	10,3	4,9	60	325	0,4	0,1				34	301	104	3,7
342	Рыба тушеная в сметанном соусе (горбуша)	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
507	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
Итого за Обед			32,2	24,1	144,9	916,5	0,9	0,3	20,1			186,3	692,9	155	5,5
Итого за день			41,9	35,2	239,6	1434,9	1	0,4	21,5	0,1		367,4	914	214,3	7,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: начальные классы

Категория: начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,1				6	19,5	4,2	0,3
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	67	34,8						7	13,1,6	9,4	0,8
300	Яйцо отварное	45	5,7	5,2	0,3	70,9				0,1		24,8	86,6	5,6	1,1
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
264	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	5,6	27,4	182,3	0,1		1			102,2	151,4	29,1	1,4
Итого за Завтрак 1			18,5	14,2	75,5	484,5	0,1	0,1	2,8	0,1		285	395,1	74,3	6
Обед															
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	10,8	1
367	Гуляш из говядины	100	17,2	18,3	3,5	247,5	0,1		1,1			14,2	179,2	25	2,7
134	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7
508	Компот из смеси с\ф витаминизированный	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89			5,7			33	38	19	1,3
Итого за Обед			32,1	34,4	115,2	906,4	0,4	0,2	13,4			105,2	366,7	62,7	6,3
Итого за день			50,6	48,6	190,7	1390,9	0,5	0,3	16,2	0,1		390,2	761,8	137	12,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: начальные классы

Категория: начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		0,1				4	13	2,8	0,2
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2
91	Бутерброд с сыром	40	6,7	10,8	9,9	164			0,1	0,1		182,7	132	13,3	0,4
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	19	146	0,1		0,9			204	136,8	21	0,4
Итого за Завтрак 1			18,4	21,9	64,8	544,8	0,2	0,1	18,6	0,5		722,7	523,4	55,8	2,2
Обед															
4	Салат из морской капусты с яйцом	100	1,6	10,1	9,6	136			27,8			44	32	17	0,6
145	Суп гороховый	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	6,7	31,5	209,3						19,5	159,5	135,3	0,9
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92			8			14			2,8
381	Биточки мясные	80	14,2	14	11,4	228,8	0,1					31,2	148	20,8	2,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Обед			27,5	35,7	78,8	836,9	0,3	0,1	40,5			152,4	497,1	187,5	9,1
Итого за день			45,9	57,6	143,6	1381,7	0,5	0,2	59,1	0,5		875,1	1020,5	243,3	11,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: начальные классы

Категория: начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		0,1				4	13	2,8	0,2
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
313	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	25,6	26,7	25,5	453,3	0,1		0,6	0,2		316,8	370,1	40,5	1,1
574	Булочка школьная	40	3,2	1,3	22,3	114						6	24	4,7	0,3
Итого за Завтрак 1			33,9	29,9	87,2	768,1	0,2	0,1	2,2	0,2		495,8	581,7	83,4	2,9
Обед															
357	Мясо отварное.	80	21,8	15,5		226,4						10,4	171,2	21,6	2,8
426	Картофель отварной.	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2		27,8			22	104	40	0,2
507	Компот из свежих ягод.	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136			27,8			44	32	17	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Обед			31,2	40	76,6	790,6	0,3	0,1	68,3	0,1		136,5	412,7	127,7	6,9
Итого за день			65,1	69,9	163,8	1528,7	0,5	0,2	70,5	0,3		632,3	994,4	211,1	9,8