



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы детей от 7 до 11 лет

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборники рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углебод., г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	І, мкг	Е, мкг	Se, мкг									
1 день, 1 неделя																											
Каша пшеничная молочно-я с маслом сливочным 180/5	185	8	8	36	246	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,25	49,67	184,86	148	221,99	49,8	0,01	182	2015								
Несоленое сливочное масло 82,5/18	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9	0,08	382	2015								
Сок сливовый	130	1	1	13	61	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	28,14	2,6	0,01										
Итого за Завтрак	585	17	17	72	439	0,66	14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,57	11,98	0,01	2,9	т.т.к.								
		22	30	91	716		37,16	250,88	2,21	0,78	450,78	104,63	446,31	5,69	805,97	172,98	0,03	2,9									
Сок с мясом говяжьим и овощами 250/10	260	6	3	16	112	0,06	1,36	0,29	0,37	20,99	11,74	52,6	1,03	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015								
Мясной фарш говяжий	90	20	13	224	274	0,12	1,17	28,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	204,74	40,06	0,09	0,02	466	2004							
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015							
Сок	200	20	20	88	0,02	1,4	2,8			0,02	14	8	14	2,8	2,2	2			389	2015							
Масло сливочное	20	1	1	35	0,04	3,5				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12											
Итого за Обед	720	31	21	102	733	0,3	2,5	56,3	0,4	0,6	79,3	81,4	361,5	6,5	620,6	175,9	0,1	0,1									
Сок с индейкой и овощами	200			26	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Сок сливовый	140	1			64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	215	1,4	0,01										
Булочка с маком	100	13	8	44	302	0,05		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	64,4	0,96	70,02	31,71	0,01		411	2015							
Итого за Полдник	440	14	8	78	454	0,14	7	11,96	0,11	0,1	56,48	33,83	80,8	6,26	527,07	35,11	0,02										
Итого за День		67	59	271	1903	1,1	46,7	319,1	2,7	1,5	585,5	219,9	898,6	19,1	1953,7	284,0	0,2	3,0									

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витаминны										Минеральные вещества						№ рецептур		Сборник рецептур	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																												
Риса по-болонскому	75	14	10	3	156	0,02																						
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,51	0,09	0,13	0,05	18,36	2,74	28,67	0,43	21,95	170,06											
Салат из овощей с майонезом	40	0	2	2,7	0,01	1,5				0,02	0,02	8,50	5,30	15,8	0,03	52,90												
Батон поджаренный	30	2	1	75	0,05					0,02	0,02	6,6	9,8	25,5	0,6	39,3	1,08											
Чай с сахаром 200/15	215			61			0,1				0,01	5,25	4,4		0,82	25,25												
Итого за Завтрак	510	35	18	56	471	0,2	28,0	55,9	0,4	0,2	0,2	87,3	55,5	176,6	3,3	896,7	186,5	0										
Обед																												
Цы на кв капуста с картофелем говядиной (сметаной)	220	3	4	8	84	0,09	23,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06										
Утинный 45/45	90	10	26	4	280	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45										
Мясорубное отварное	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,52	11,04	60,5	113	1,01	100												
Компот из ягод (ягодника)	200			21	89		3,2																					
Хлеб ржаной	20	1	3	35	0,04					0,02	0,27	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	11,2											
Витаминное изюмное	50	4	5	28	177	0,07	0,01	8,00		0,05	16,40	15,10	43,70	0,74	63,40	2,46												
Итого за Обед	730	25	40	116	935	0,4	28,2	39,7	0,6	0,5	106,9	65,6	325,2	6,2	619,7	237,2	0,0	17,5										
Полдник																												
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	68	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2												
Батон 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	11,7	14,3	2,86	36,14	2,6	0,01												
Картофельное пюре	70	9	17	2,77	0,06	0,14	63,1	0,24		0,08	150,75	12,26	130,95	0,57	68,33	11,58	0,01	2,8										
Итого за Полдник	400	10	18	55	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,13	16,16	0,02	2,9										
Итого за день		70	76	227	1632	0,7	69,3	158,7	1,2	0,9	412,8	157,0	661,1	15,7	2176,1	449,8	0,1	20,4										

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Se, мг									
План питания с молочной студией 13.5.20		165	21	10	40	337	Завтрак																				223	2015
Ватрушка дрожжевая		32	2	1	16	84	0.05	0.86	37.76	0.26	0.23	153.69	24.16	148.34	0.85	213.45	6.01	0.01										
Чай с лимонным соком 200/10		210	1	1	10	41	0.1	0.1			0.02	7.04	10.56	27.2	0.64	41.92	1.15											
Фрукт 1 шт		130	1	1	13	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01										
Итого за Завтрак		537	24	12	79	523	0.16	13.96	37.76	0.26	0.29	186.68	50.84	196.08	5.17	641.87	9.76	0.02										
Соплика по домашнему на титры 250/15		275	6	6	10	115	Обед																					
Плов из свинины		200	15	35	39	530	0.11	3.57	2.09	0.55	0.16	32.98	53.97	243.6	3.14	407.15	130.51	0.02										
Компот из яблок (яблоч)		200	2	12	22	91	0.01	3.3			0.01	8.34	5.72	6.6	0.11	56.92	0.44											
Кефир 0,5%		35	2	1	12	61	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.96											
Итого за Обед		710	23	41	83	792	0.3	18.7	2.9	0.6	0.7	78.1	86.2	360.2	6.2	846.9	198.3	0.0										
Сок в индивидуальной упаковке		200			20	88	Полдник																					
Фрукт 1 шт		130	1	1	13	61	0.04	13			0.02	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01										
Выпечное изделие		100	13	8	44	302	0.09		11.96	0.11	0.04	14.88	9.03	54.4	0.96	70.02	31.71	0.01										
Итого за Полдник		430	14	9	77	451	0.15	13	11.96	0.11	0.08	40.68	28.73	82.7	6.32	671.47	58.31	0.02										
Итого за день			61	62	238	1771	0.6	45.7	52.7	0.9	1.1	314.4	167.8	641.0	17.7	2160.2	244.4	0.1										

4 день, 1 недели

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	Л, мкг	Е, мкг	Se, мкг				
5 день, 1 неделя																							
Завтрак																							
Натертое куриное	80		18	12	17	243	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	28,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	тик			
Маринованные	150		7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100		309	2015			
Салат из капусты с курицей	50		1	3	5	45	0,15	18,00	0,16		0,02	23,50	8,60	15,40	0,45	83,10	21,40	0,01		45	2015		
Чай с сахаром 200/15	215				15	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015			
Фрукт 1 шт	110		1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17					
Итого за Завтрак	605		27	20	92	651	0,4	60,9	47,2	0,3	0,2	116,2	63,1	274,0	4,2	462,0	157,0	0,3					
Обед																							
Борщ из св. капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10	270		4	8	13	134	0,20	19,28	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015		
Биточек мясной	90		10	26	10	313	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	12,44	18,59	125,61	1,94	215,14	21,3		268	2015			
Картофельное пюре	150		3	5	22	146	0,16	25,96	23,81	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015		
Натертая из свеклы охотничья	200		1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			349	2015			
Хлеб диетический	34		2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,56	1,36	46,24	1,8						
Батон изюмный	35		3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26						
Итого за Обед	779		23	40	106	876	1,3	46,3	40,8	0,5	2,0	138,7	120,9	528,2	9,5	1413,5	186,1	0,1	15,2				
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200				20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Фрукт 1 шт	140		1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Картофельное пюре	70		9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	163,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9				
Итого за Полдник	410		10	17	56	429	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,38	37,06	167,36	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9				
Итого за день			60	77	254	1956	1,9	114,4	151,0	1,0	2,3	479,2	221,1	989,6	19,9	2390,8	358,1	0,4	18,1				

[illegible]

Принем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг												
3 день, 2 недели																														
Фруктоза в соуса 100/50		150	10	15	12	225	Завтрак																							
Каши протертая пшеничная		150	9	6	40	248	0,31	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	280	2015									
Батон дрожжевой		20	2	1	10	52	0,03		2,1	0,08	0,15	20,47	138,84	205,06	4,9	264,1	60,46	0,01	0,01	302	2015									
Чай с низким содержанием сахара 200/10		210				41	0,1				0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1		0,72		377	2015									
Фрукт 1 шт		110	1		8	42	0,07	41,8	0,01	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17												
Выпечное изделие		50		5	29	179	0,06		8,04	0,07	0,03	10,52	6,4	36,36	0,47	49,58	22,96	0,01		406	2015									
Итого за Завтрак		675	27	27	109	787	0,5	44,3	30,7	0,3	0,3	99,8	180,7	349,3	7,6	658,7	121,0	0,2	4,3											
Суп с макаронными изделиями и мясом 250/10		250	6	3	16	112	Обед																							
Натертая морковь		90	20	14	19	273	0,10	1,1	29,30	0,25	0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	204,80	40,00	0,2	0,02	111	2015									
Рисовая каша с зелеными горошком		150	3	13	11	173	0,14	33,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015									
Компот из ягод (клубника)		200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015									
Хлеб пшеничный		25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4													
Батон дрожжевой		20		2	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72													
Итого за Обед		745	33	31	85	743	0,4	38,9	30,1	0,3	0,8	106,7	88,1	366,5	6,3	873,1	137,7	0,2	0,1											
Среднее дневное потребление		200			20	88	Полдник																							
Фрукт 1 шт		140	1		14	84	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01												
Выпечное изделие		100	11		34	277	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44	411	2015									
Итого за Полдник		440	12		68	429	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44											
Итого за день			72		262	1958	1,1	90,2	80,2	0,6	1,1	286,0	302,2	612,9	20,1	2051,0	288,4	0,4	4,9											

3 день. 2 недели

Приним пищу наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
4 день, 2 недели																							
Завтрак																							
Гречка с говядины 35/35	70	10	11	3	150	0.04	0.72	0.01		0.08	15.43	14.43	108.37	1.63	33.88	76.15				246	2015		
Рис отварной	150	4	5	40	224	0.04		26.68	0.1	0.03	11.45	21.42	84.36	0.6	55.31	60.76				302	2015		
Батон мажорановый	20	2	1	10	52	0.03				0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72							
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25					376	2015		
Компьютерное издание	45	3	10	24	204	0.05		2.5	0.02	0.02	6.9	4.9	27.4	0.33	37.4	11.6	0.01						
Итого за Завтрак	500	19	27	92	691	0.2	0.8	29.2	0.1	0.2	43.4	57.8	245.4	3.8	178.0	149.2							
Обед																							
Суп картофельный с горохом пюре	250	6	5	19	144	0.27	10.85	0.3		0.41	37.73	34.94	87.04	2.48	465.36	74.32	0.03	0.07		102	2015		
Борщ горячий	80	21	16	6	253	0.08	1.4	39.45	0.35	0.19	25.77	17.3	166.25	0.58	102.47	40.82	0.1	0.02		125	2015		
Картофель отварной с зеленью	130	3	4	25	149	0.18	30	20.05	0.08	0.11	41.96	36.04	93.75	1.71	845.88	287.5	0.05	0.44		348	2015		
Напиток из плодов шиповника	200	1		30	126		0.2	36		0.02	11.4	6.4	21.75	1	34	1.4							
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0.05				0.02	4.5	4.75	21.75										
Итого за Обед	715	33	25	88	716	0.6	42.5	95.8	0.4	0.8	121.4	99.4	368.8	6.3	1760.7	404.0	0.2	0.5					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2							
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.66	361.4	2.6	0.01						
Витаминное издание	100	13	8	44	302	0.09		11.96	0.11	0.04	14.88	9.03	54.4	0.66	70.07	31.71	0.01			409	2015		
Итого за Полдник	430	14	9	77	451	0.15	13	11.96	0.11	0.09	49.68	28.73	82.7	6.32	671.47	36.31	0.02						
Итого за день		66	61	257	1858	0.9	56.3	137.0	0.7	1.0	214.5	185.9	636.9	16.4	2610.2	589.6	0.2	0.5					

5 день. 2 недели

Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Рыба в паровом	75	14	11	9	168	0.04	25.96	25.91	0.05	0.07	17.88	14.01	66.92	1.3	56.54	60.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</

Нормативная документация
СанПиН 2.3.2.4.3960-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозовской М. П., Ульянов В. А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В. Т. Лапиной 2004 г.