



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

1 день 1 недели

Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	199							

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							20
Каши пшеничная, овсяная	150	7,8	8,7	3,3	241,5	0,09	0,11	0,86	31,66	0,06	66,66	96,29	21,97	0,72	123,39	0,01	0,01	0,01							199
Булочки с сахаром 100/30	40	4,85	3,46	15,42	113	0,04	0,04	0,03	25,3		105,7	33,5	8,4	0,46	37,1										3
Чай с сахаром, лимон 20/0,5	205	0,25	0,05	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	9,3		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1								412
Сок в упаковке/фрукт	200	1	0,2	29,2	92	0,02	0,02				14	14	0	2,8											418
Итого за завтраки	595	13,9	12,44	63,28	509,46	0,19	0,19	3,04	57,86	0,08	215,76	203,72	43,37	4,68	193,88	0,01	0,11	0,01							87

Суп картофельный с горошком	200	5,92	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,55	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4	0,01	0,06	0,01							17
Углекислый напиток	100	16,81	29,8	12,05	319,74	0,3	0,18	1,11	20,33	0,06	36,58	181,8	27,78	0,65	61,4										332
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	210,24	0,03	0,03	0,1	9,5		12,54	32,75	36,42	0,85	23,1		0,1								411
Чай с лимоном/сок/сок с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01				9,23	8,24	4,4	0,85	23,1										0,02
Кисель/компот	40	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	45,5	0,01	0,2	0,03							0,03
Итого за обед	700	20,12	37,82	104,89	875,24	0,85	0,31	10,77	195,03	0,14	94,59	393,54	100,78	5,87	845,68	0,01	0,2	0,03							406

Выпечка изюмная	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							418
Сок в упаковке/фрукт	200	1	0,2	29,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,91	133,14	0,01	0,04	0,02							0,02
Итого за полдник	300	12,28	13,97	69,36	417,43	0,14	0,25		313,63	1,23	382,8	747,1	105,52	15,16	1173,1	0,03	0,35	0,05							0,05
Итого за день	1595	55,3	64,23	248,93	1802,13	1,14	0,74	13,81	313,63	1,23	382,8	747,1	105,52	15,16	1173,1	0,03	0,35	0,05							

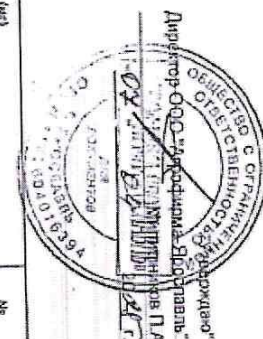
2 день 1 недели

Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	444							

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							20
Ежикино сырные с соусом 150/50	200	15,07	38,44	20,68	490,4	0,5	0,15	7,34	63,38	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,09										444
Кондитерское изделие	50	0,54	2,82	4,5	219,5	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48	25,1										411
Чай с лимоном/сок/сок с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	9,5		5,25	8,24	4,4	0,85	23,1		0,1								
Валон йогуртовый	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	7,44	69,86	0,81	7,6	26	5,2	0,46	35,6										0,03
Итого за завтрак	500	21,81	42,47	30,66	636,11	0,59	0,18	7,44	69,86	0,81	46,53	265,34	59,7	4,05	472,79										124

Салатка картофельная с мясом	210	3,3	6,47	9,14	104,33	0,13	0,08	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	316,02										174
200/10	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	299,4	0,43	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47										218
Кондитерское изделие	150	7,13	4,32	45,54	279,74	0,11	0,03		21,5	0,66	18,93	50,58	10,67	1,08	80,78										411
Чай с лимоном/сок/сок с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	9,5		5,25	8,24	4,4	0,85	23,1		0,1								
Хлеб ржачный	40	2,6	0,4	10,9	60	0,04	0,01				8	26	5,5	0,44	37,2		0,02	0,01							0,01
Итого за обед	700	23,84	35,41	44,54	759,16	0,67	0,23	15,53	298,39	0,65	68,31	265,06	64,72	4,9	783,97		0,12	0,03							403

Выпечка изюмная	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							418
Сок в упаковке/фрукт	200	1	0,2	29,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,91	133,14	0,01	0,04	0,02							0,02
Итого за полдник	300	12,28	13,97	69,36	417,43	0,14	0,25		313,63	1,23	382,8	747,1	105,52	15,16	1173,1	0,03	0,35	0,05							0,05
Итого за день	1500	57,93	91,85	240,36	2025,7	1,4	0,66	22,97	480	2,27	167,29	703,74	142,79	13,45	1398,5	0,01	0,26	0,08							



<https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-mail%3A%2F%2F189151184349641681%2F1.7&name=Меню по форме САНПИН 7-11 лет.pdf&uid=1...>

5 День 1 недели

С. День 1 недели																			№	
Присл. лиц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									печ.
		Б	Ж	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		
Суп из свинины	100	12.54	24.53	3.59	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.56	282.38	0.01		0.05		
Рис отварной	150	4.24	3.57	44.46	230.54	0.05	0.03		20.93	0.05	12.54	92.75	30.42	0.86	61.4			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	0.86	25.1			0.1		
Батон поджаренный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02	2.93	131.93	0.06	8.5	32.5	6.5	0.6	46			0.01		
Итого за Завтрак	500	20.73	30	83.76	688.17	0.56	0.16											0.01		
Суп картофельный с салом	200	2.67	4.23	13	101.05	0.1	0.09	15.6	182.16	0.18	22.13	67.42	22.03	1.01	450.16			0.02		
Буженина "Олбон" с соусом 100/50	200	16.12	39.47	18.7	488.88	0.56	0.18	7.44	69.72	0.63	5.25	5.24	4.4	0.86	25.1			0.1		
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5									0.02		
Хлеб пшеница	40	2.6	0.4	16.3	80	0.04	0.01				8	26	5.5	0.44	37.2			0.01		
Кондитерские изделия	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.46	971.84			0.03		
Итого за Обед	700	24.13	40.97	101.92	928.84	0.77	0.3	23.14	221.36	0.93	70.95	36.73	101.12	5.05	971.84			0.03		
Выпечные изделия	100	11.28	13.77	39.16	385.43	0.12	0.23		120.25	1.01	39.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01		0.02		
Соус в виде утиного	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01		0.02		
Соус в виде утиного	200	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	26.07	120.25	1.9	104.83	781.74	189.14	14.25	1510.86	0.02		0.06		
Итого за Полдник	1 500	58.14	90.74	244.74	2 034.44	1.46	0.73													
1 День 2 недели																				
Присл. лиц., наименование блюда																			№	
порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									реп.
		Б	Ж	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		
Буженина с мясной	150	9	5	60	330						105.7	63.5	8.4	0.46	37.1					
Ватролорд с соусом 100/50	40	4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.09	25.8		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1			0.1		
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5											
Соус в виде утиного "Суп"	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.6	133.14	0.01		0.1		
Итого за Завтрак	500	18.05	9.73	105.64	576.31	0.06	0.07	0.18	26.3		124.95	105.74	20.8	4.11	62.2					
Суп картофельный с горохом	200	5.62	3.5	17.35	123.65	0.24	0.07	9.56	161.6		30.12	78.25	31.18	1.91	403.4			0.01		
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	1.56	282.38	0.01		0.05		
Мякоть рыбы отварная	150	7.13	4.32	45.44	249.74	0.11	0.03		21.6	0.03	18.53	58.08	10.67	1.08	60.78			0.1		
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	0.82	25.25			0.02		
Хлеб ржаной	50	3.75	1.45	21	100	0.06	0.02	2.92	131.93	0.06	10	32.5	7	0.55	45.5			0.02		
Итого за Обед	700	26.74	32.9	102.18	619.57	0.65	0.25	12.49	234.2	0.65	78.59	318.95	77.78	5.95	838.31	0.01		0.02		
Выпечные изделия	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.25	1.01	39.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01		0.02		
Соус в виде утиного	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.25	1.01	14	14	8	2.6	133.14	0.01		0.02		
Соус в виде утиного	200	12.26	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	26.07	120.25	1.91	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01		0.02		
Итого за Полдник	1 500	56.07	86.6	297.48	1 813.71	1.05	0.57	42.67	441.25	1.87	255.99	674.53	120.55	14.71	1 033.85	0.02		0.04		
Итого за день																				

<https://docs.vandex.ru/docs/view?url=ya-mail%3A%2F%2F189151184349641681%2F1.7&name=Меню по форме САНПИН 7-11 лет.pdf&uid=1...>

4 день 2 недели

Продукты, наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	О, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Будничная каша	150	7.2	5.45	33	218.86	0.15	0.13	0.97	25.37	0.07	88.9	135.36	34.88	0.89	171.95	0.01	0.02									
Бутерброд с сыром 100/50	40	4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.08	25.8		105.7	83.5	8.4	0.46	37.1											
Чай с сахаром, пакетик 200/5	205	0.35	0.06	15.15	62.96	0.01	0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4		0.1									
Сок в миди пакетик 100/5	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8												
Итого за Завтрак	595	13.3	10.19	83.78	468.81	0.21	0.2	3.15	55.67	0.07	226	243.2	56.28	5.05	251.68	0.01	0.12									
Щи со свежими капустой с картофелем	200	1.36	4.18	8.15	78.05	0.06	0.05	29.5	168.22		36.13	42.1	15.33	0.74	336.42											
Пюре картофельное	100	12.29	12.45	20.8	244.41																					
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.5	0.05	16.03	58.68	10.67	1.08	80.78											
Чай с сахаром, пакетик 200/5	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 ржаной	50	3.23	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.07								
Итого за Обед	703	24.63	21.5	105.51	713.51	0.23	0.11	29.6	190.32	0.06	73.31	141.58	41.4	3.22	463.8	0.13	0.13	0.02								
Вареное картофельное	100	11.26	13.77	29.16	326.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	0.02								
Сок в миди пакетик 200/5	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	52.45	130.34	22.37	4.51	133.14	0.01	0.04	0.02								
Итого за Ужин	1393	50.21	43.85	246.65	1617.19	0.58	0.25	32.25	306.74	1.14	351.76	533.12	120.05	17.08	803.8	0.02	0.29	0.04								
Итого за день																										
5 дней 2 недели																										

5 день 2 недели

Продукты, наименование блюд		Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	О, 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											
Угущ "Борисогосп"		100	10.61	24.17	4.64	276.56	0.39	0.12	4.21	25.34	0.49	14.53	131.4	23.84	1.51	202.47		0.01													
Каша гречневая рассыпчатая		150	7.5	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.35	21.43	0.05	17.5	161.05	12.29	4.05	229.35	0.01														
Чай с сахаром, пакетик 200/5		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 поджаренный		50	3.75	1.45	24.7	131	0.06	0.02				5.5	32.5	6.5	0.6	46		0.11	0.02												
Итого за Завтрак		500	22.16	30.91	74.08	663.44	0.71	0.28	4.67	281.35	0.55	47.18	353.19	157.03	7.02	592.02	0.01	0.11	0.02												
Суп картофельный с курицей		200	1.38	2.39	13.65	83.94	0.1	0.05	13.2	161.52		19.06	54.7	21.72	0.83	370.24															
Ежик из свинины с соусом 150/50		200	15.07	36.44	20.68	490.4	0.5	0.15	7.34	63.36	0.67	27.06	201.1	40.7	2.24	410.89															
Чай с сахаром, пакетик 200/5		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 ржаной		40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	35	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01												
Компот из яблок		60	3.54	2.82	21.95	515.25	0.05	0.03	20.64	230.78	0.61	68.01	320.04	77.82	4.84	852.03		0.12	0.04												
Итого за Обед		700	23.29	44.1	168.35	315.25	0.69	0.23	20.64	230.78	0.61	68.01	320.04	77.82	4.84	852.03		0.12	0.04												
Вареное картофельное		100	11.26	13.77	29.16	326.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	0.02												
Сок в миди-пакетик 200/5		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	52.45	130.34	22.37	4.51	133.14	0.01	0.04	0.02												
Итого за Ужин		300	12.26	13.97	49.36	417.43	0.14	0.25	25.31	632.89	2.17	165.64	633.07	257.22	13.47	1578.49	0.02	0.27	0.09												
Итого за День		1500	57.73	88.96	239.79	1905.12	1.54	0.76	25.31	632.89	2.17	165.64	633.07	257.22	13.47	1578.49	0.02	0.27	0.09												
Итого		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины												Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	О, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se														
Итого за весь период		571.28	681.61	2535.22	18154.96	10.72	7.63	232.24	4565.93	16.34	2571.3	7595.69	1870.9	161.18	14119.9	0.23	3.16	0.57													
Среднее значение за период		57.128	68.161	253.522	1815.496	1.072	0.763	23.224	456.593	1.634	257.13	759.569	187.09	16.118	1411.99	0.023	0.316	0.057													

Нормативные документы:
 СанПиН 7.32.4.3560-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на производство для обучающихся в общеобразовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мельникова И.П., Тучинкина В.А. 2016 г.
 Сборник рецептур на производство для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мельникова И.П., Тучинкина В.А. 2016 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лещинской 2004 г.
 "Выдается сок в миди-пакетик 100/5 или 200/5"