«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Забайкальскому краю

в городе Нерчинске

«22 сентября 2020г.»

Гартынская

Н.В. Михайлова

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления образования

администрации

МР «Нерчинский район»

«14 сентября 2020г.»

Н.В.Ораева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 7-11 лет, 12 и старше лет

В осеннее- зимний период в муниципальных общеобразовательных организациях МР «Нерчинский район»

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Сосиска отварная	80	7,68	7,50	0,40	87,90	0,11			0,40	18,50	81,00	10,00	0,90
Макароны отварные с маслом	150	5,40	9,10	34,20	244,5	0,09		0,08	1,90	12,10	37,60	8,14	0,81
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
Какао с молоком	200	3,80	0,67	26,00	125,11	0,04	13,00	0,06		169,00	217,11	25,56	1,00
Итого		18,46	17,47	70,26	504,27	0,30	13,00	0,14	2,30	224,20	353,11	50,30	2,75
Обед													
Салат из белокачанной капусты со сладким перцем и растительным маслом	80	1,06	4,86	6,82	48,32	0,02	11,65	0,01	0,95	64,40	81,42	12,80	0,42
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,31	4,05	9,04	94,80	0,04	4,70	0,09	0,12	64,56	100,30	16,86	0,72
Жаркое по- домашнему из говядины	230	18,60	17,09	16,58	295,00	0,12	3,76	0,14	1,77	98,69	210,63	22,84	0,92
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,19	64,00	46,00	16,00	0,85
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
Итого		26,05	2694	109,12	709,64	0,30	20,91	0,24	3,03				
Всего		44,51	44,41	179,38	1213,91	0,60	33,91	0,38	5,33	559,65	851,26	135,40	6,94

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша пшеничная молочная	200	8,30	7,10	31,47	220,98	0,19	0,45	0,05	1,12	41,00	175,00	43,00	1,18
2	Бутерброд с сыром	30/15	6,60	8,30	14,83	163,00	0,09	0,32	0,06		139,20	129,00	9,45	0,49
3	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
4	Яблоко	100	0,40	0,40	8,80	47,00	0,03	11,00	0,02	1,40	48,57	33,85	9,00	1,20
	Итого		15,83	15,80	64,10	470,98	0,31	12,04	0,13	2,52	242,37	359,98	61,45	2,91
	Обед													
1	Салат из свеклы с подсолнечным маслом	80	1,13	4,80	1,87	74,24	0,01	5,32	0,08	0,10	78,37	102,50	12,50	0,86
2	Суп с рыбными консервами	200	5,68	4,72	9,37	123,80	0,08	7,29	0,03	0,34	86,24	147,88	18,22	0,71
3	Курица	80	12,08	10,99	7,58	169,20	0,05	5,20	0,04	0,92	76,38	109,80	17,43	0,64
4	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		0,03	0,90	24,61	82,50	19,01	0,53
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
6	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	2,80	0,03	0,76	27,40	5,10	3,60	0,18
	Итого		26,64	26,73	108,69	813,67	0,28	20,61	0,21	3,02	336,80	507,58	87,36	4,20
	Всего		42,47	42,53	172,79	1284,65	0,59	32,65	0,34	5,54	579,17	867,56	148,81	7,11

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/15	11,50	11,64	32,09	255,16	0,14	0,18	0,13	1,70	97,00	210,20	19,80	0,81
2	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	4,97	26,20	195,20	0,11	13,70	0,02	0,40	118,00	132,00	29,33	1,90
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Итого		16,68	16,81	67,95	497,12	0,31	13,88	0,15	2,10	239,60	359,60	55,73	2,75
	Обед													
1	Салат из свещих помидор с подсолнечным маслом	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	9,84	0,03	0,90	14,19	27,57	13,96	0,66
2	Рассольник	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	8,62	0,08	1,20	59,90	119,20	17,70	0,66
3	Котлета рубленная	80	11,98	13,50	8,80	230,67	0,08	0,27	0,02	0,80	34,53	140,00	26,67	1,07
4	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	191,86	0,02		0,06	0,17	126,00	98,90	6,71	0,23
	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,80	0,02	0,10	56,00	53,00	0,90	0,10
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		27,16	27,12	111,07	806,81	0,28	20,53	0,21	3,17	334,42	798,47	82,54	4,00
	Всего		43,84	43,93	179,02	1303,93	0,59	34,41	0,36	5,27	574,02	858,07	138,27	6,75

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша из пшена и риса молочная	200	7,60	10,60	29,18	294,00	0,20	2,90	0,15	1,40	82,30	128,00	26,70	1,05
2	Яйцо вареное	1 шт	5,30	4,60	14,82	63,00	0,03		0,01		12,00	76,80	4,80	0,80
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
4	Какао с молоком	200	3,58	2,76	19,21	125,11	0,02	9,20		1,00	103,40	111,11	23,56	0,01
	Итого		18,06	18,16	72,87	528,87	0,31	12,10	0,16	2,40	222,30	333,31	61,66	2,90
	Обед													
1	Салат из моркови с яблоком	80	0,88	2,86	5,26	32,00	0,04	4,80	0,14	0,70	36,20	39,00	7,80	0,38
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	6,74	83,00	0,04	6,54	0,06	0,10	99,80	106,68	9,80	0,13
3	Печень тушенная в соусе	100	8,42	9,75	3,51	32,80	0,09	1,90	0,02	1,19	75,56	224,73	8,51	1,35
4	Макароны отварные	150	10,40	8,70	32,86	336,51	0,12			1,15	43,00	20,25	43,37	0,85
5	Компот из свежих плодов (лимон)	200	1,16	0,30	27,06	132,80	0,02	7,60		0,02	32,00	46,00	1,30	0,13
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
			26,22	26,18	104,85	755,83	0,41	20,84	0,22	3,16	330,36	496,46	87,38	4,12
			44,28	44,34	177,72	1284,70	0,72	32,94	0,38	5,56	552,66	829,77	149,04	7,02

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	9,20	11,40	45,60	295,00	0,22	4,04	0,08	1,50	96,00	240,00	32,00	1,40
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
3	Кисломолочный продукт	150	6,68	6,12	6,00	81,50	0,06	4,01	0,06	0,70	136,90	142,50	11,00	1,15
4	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	49,00		5,30			9,34	0,02	2,02	0,04
	Итого		17,46	17,72	71,24	472,26	0,34	13,35	0,14	2,20	266,84	399,92	51,62	2,63
	Обед													
1	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	4,19	51,54	0,01	9,67	0,07	0,40	53,60	54,83	7,90	0,22
2	Суп с мясными фрикадельками	200	5,20	9,80	12,31	84,80	0,06	7,16	0,05	0,72	47,52	75,78	13,74	0,72
3	Котлеты рыбные	80	11,71	8,60	10,30	143,41	0,08	0,48	0,09	1,30	89,26	207,69	18,40	0,63
4	Пюре картофельное	150	3,10	4,60	18,13	109,73	0,11	2,35	0,03	0,74	38,25	86,95	16,70	0,67
5	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,08	26,77	105,03	712,84	0,38	20,66	0,24	3,16	332,91	501,65	86,54	4,08
	Всего		43,54	44,49	176,27	1185,10	0,72	34,01	0,38	5,36	599,75	901,57	138,16	6,71

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Макароны отварные с сыром	200/15	13,10	15,40	41,00	326,69	0,21	6,10	0,10	1,75	143,60	197,20	25,80	0,91
2	Яйцо вареное	1	5,30	4,60	14,82	63,00	0,03		0,01		12,00	76,80	4,80	0,80
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
4	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
5	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20
	Итого		20,66	20,60	82,78	523,45	0,33	12,37	0,15	2,15	212,80	329,53	50,20	2,99
	Обед													
1	Салат из свежих огурцов	80	0,87	4,86	2,91	56,26	0,03	7,0	0,07	0,05	25,20	27,13	12,83	0,59
2	Суп картофельный с крупой	200	5,80	6,20	9,70	83,60	0,09	6,60	0,02	0,26	72,90	132,00	16,20	0,54
3	Тефтели из говядины	80/50	11,00	9,40	11,30	171,00	0,06	0,85	0,09	1,18	143,90	181,60	26,60	0,96
4	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		0,03	0,90	24,61	82,50	19,01	0,53
5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	2,80	0,03	0,76	27,40	5,10	3,60	0,18
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,42	26,68	113,78	757,29	0,32	17,85	0,24	3,15	337,81	788,13	94,84	4,08
	Всего		46,08	47,28	196,56	1280,74	0,65	30,22	0,39	5,30	550,61	817,66	145,04	7,07

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	191,86	0,02		0,06	0,17	126,00	98,90	6,71	0,23
2	Огурец	60	0,01	5,10	1,20	40,37	0,06	0,00	0,03	0,80	13,11	24,01	7,10	0,34
3	Кисломолочный продукт	150	6,68	6,12	6,00	81,50	0,06	4,01	0,06	0,70	136,90	142,50	11,00	1,15
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
5	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	4,97	26,20	195,20	0,11	13,70	0,02	0,40	118,00	132,00	29,33	1,90
	Итого		20,77	20,49	82,90	555,69	0,31	17,71	0,17	2,07	418,61	414,81	60,74	3,66
	Обед													
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,05	2,60	4,61	48,32	0,05	5,88	0,02	0,90	19,97	122,64	11,97	0,39
2	Суп с фасолью и картофелем	200	6,50	5,39	3,40	105,00	0,03	7,90	0,08	1,30	37,90	159,40	14,25	0,21
3	Запеканка картофельная с мясом	230	10,59	14,30	10,62	204,00	0,09	2,10	0,09	1,10	45,18	135,80	29,50	0,80
4	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	27,06	132,80	0,02	7,60		0,02	32,00	46,00	1,30	0,13
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		23,22	23,23	95,31	628,84	0,29	16,68	0,19	3,49	210,85	523,64	88,32	3,53
	Всего		43,99	43,72	178,21	1184,53	0,60	34,39	0,36	5,56	629,46	938,45	149,06	7,19

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша рисовая молочная	200	4,78	4,30	24,20	220,98	0,19		0,05		4,10	101,30	18,30	1,58
2	Творог детский	100	5,90	9,20	5,80	115,00	0,04	0,50			120.00	135,20	9,00	0,20
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
4	Какао с молоком	200	3,80	0,67	26,00	125,11	0,04	13,00	0,06		169,00	217,11	25,56	1,00
5	Нектарин	100	1,10	0,30	8,85	44,00	0,03	5,20	0,11	1,10	6,00	21,00	2,50	0,15
	Итого		16,94	16,76	67,72	551,85	0,34	14,90	0,16	2,10	258,10	386,01	59,96	2,98
	Обед													
1	Салат из свежих помидор и лука	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	10,80	0,18	0,50	36,32	17,83	12,50	0,62
2	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	18,71	83,80	0,09	1,60		0,11	49,35	68,32	21,60	0,87
3	Гуляш из отварной говядины	25,80	13,36	14,08	5,27	164,00	0,05	1,20	0,01	2,50	86,50	127,90	19,27	0,70
4	Каша рассыпчатая перловая	150	2,97	2,90	22,14	122,40	0,03			0,16	65,70	183,27	11,36	0,34
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,20	0,23	14,00	14,00	8,00	0,60
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,68	24,95	100,73	654,20	0,33	17,60	0,39	2,50	295,67	471,12	89,33	4,41
	Всего		41,62	41,71	168,45	1206,05	0,67	32,50	0,55	4,6	553,77	857,13	149,29	7,39

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Омлет	180	13,70	15,30	22,00	347,00	0,15	4,30	0,11	1,70	163,60	276,00	21,80	1,20
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
3	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
4	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20
	Итого		15,96	15,90	48,96	480,76	0,24	10,57	0,15	2,10	220,80	331,53	41,40	2,48
	Обед													
1	Винегрет	80	1,13	4,80	3,87	74,24	0,01	5,32	0,08	1,20	56,74	45,20	16,55	0,96
2	Суп гороховый	200	4,39	5,20	22,13	118,60	0,18	4,66		1,01	68,28	96,46	28,46	1,04
3	Рагу овощное с курицей	230	14,56	13,72	32,60	317,50	0,07	11,33	0,14	0,80	106,80	232,60	38,70	1,35
4	Кисель	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,80	0,02	0,10	56,00	53,00	0,90	0,10
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,07	24,40	111,06	760,66	0,36	23,11	0,24	3,11	331,62	487,08	101,21	4,73
	Всего		40,03	40,03	160,02	1241,42	0,60	33,68	0,39	5,21	552,42	818,61	142,61	7,21

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	24,17	179,20	0,11		0,05	0,80	40,00	131,00	4,50	0,03
2	Бутерброд с сыром	30,15	6,60	8,30	14,83	163,00	0,09	0,32	0,06		139,20	129,00	9,45	0,49
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,80	3,80	20,30	140,00	0,13	8,00	0,02	0,80	36,00	75,00	29,33	0,90
4	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20
	Итого		16,85	16,80	67,60	529,20	0,36	14,32	0,17	2,00	234,20	351,00	56,28	2,62
	Обед													
1	Салат из моркови	80	0,68	0,41	4,19	65,52	0,04	5,56		0,89	16,95	37,18	19,20	1,05
2	Суп из овощей	200	2,92	6,58	5,20	132,00	0,06	8,30	0,01	1,10	87,90	95,70	14,90	0,62
3	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	50,80	13,87	8,86	2,54	101,20	0,07	5,90	0,28	1,20	112,60	184,70	18,46	0,96
4	Макароны отварные с маслом	150	3,10	9,10	17,60	244,50	0,06		0,02	012	32,00	121,50	8,14	0,75
5	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,19	64,00	46,00	16,00	0,85
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,65	25,89	106,21	814,74	0,35	20,56	0,31	3,50	357,25	544,88	93,30	5,51
	Всего		42,50	42,69	173,81	1343,94	0,71	34,88	0,48	5,50	591,45	895,88	149,58	8,13

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 12 и старше

День: понедельник

Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Сосиска отварная	100	9,18	8,28	0,80	109,88	0,14			0,50	31,90	101,25	14,20	1,23
2	Макароны отварные с маслом	200	7,20	12,03	49,70	326,00	0,12		0,12	2,43	27,80	50,13	13,85	1,18
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
4	Какао с молоком	200	3,80	0,67	26,00	125,11	0,04	13,00	0,06		169,00	217,11	25,56	1,00
	Итого		21,76	21,18	86,16	607,75	0,36	13,00	0,18	2,93	253,30	385,89	60,21	3,45
	Обед													
1	Салат из белокачанной капусты со сладким перцем и растительным маслом	100	1,33	6,08	8,53	60,40	0,03	13,56	0,02	1,19	79,50	101,78	16,00	0,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,64	5,06	11,30	118,50	0,05	4,88	0,11	0,15	79,70	115,78	19,98	0,90
3	Жаркое по- домашнему из говядины	280	23,00	18,48	27,63	491,67	0,20	5,17	0,18	2,65	144,48	301,05	36,07	1,53
4	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,19	64,00	46,00	16,00	0,85
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		31,05	30,56	124,14	942,09	0,40	24,41	0,31	4,18	411,48	624,41	104,65	5,19
	Всего		52,81	51,74	210,30	1549,84	0,76	37,41	0,49	7,11	644,78	1010,30	164,86	8,64

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 12 и старше

День: вторник

Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша пшеничная молочная	250	10,38	8,88	39,84	276,23	0,24	1,86	0,07	1,40	64,55	219,75	53,75	1,48
2	Бутерброд с сыром	30/15	6,60	8,30	14,83	163,00	0,09	0,32	0,06		139,20	129,00	9,45	0,49
3	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
4	Яблоко	100	0,40	0,40	8,80	47,00	0,03	11,00	0,02	1,40	48,57	33,85	9,00	1,20
	Итого		18,91	18,58	76,27	547,23	0,36	13,95	0,18	2,80	265,92	404,73	72,20	3,40
	Обед													
1	Салат из свеклы с подсолнечным маслом	100	1,41	6,00	2,34	92,80	0,03	6,65	0,10	0,13	97,96	128,13	15,63	1,18
2	Суп с рыбными консервами	250	7,10	5,40	11,71	154,75	0,11	9,11	0,04	0,43	107,80	184,85	22,78	0,92
3	Курица	100	14,37	12,89	11,50	215,36	0,06	6,62	0,06	1,17	97,21	139,75	22,18	0,83
4	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,76	280,15	0,04		0,05	1,20	32,81	110,00	25,35	0,75
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24

6	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	2,80	0,03	0,76	27,40	5,10	3,60	0,18
	Итого		31,85	32,32	127,61	979,38	0,35	25,18	0,28	3,69	406,98	627,63	106,14	5,14
	Всего		50,76	50,90	203,88	1526,61	0,71	39,13	0,46	6,49	672,90	1032,36	178,34	8,56

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 12 и старше

День: среда

Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/15	14,73	14,42	43,79	340,21	0,19	0,34	0,17	2,27	129,33	260,27	26,40	1,18
2	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	4,97	26,20	195,20	0,11	13,70	0,02	0,40	118,00	132,00	29,33	1,90
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Итого		19,91	19,59	79,65	582,17	0,36	14,04	0,19	2,67	271,93	409,67	62,33	3,12
	Обед													
1	Салат из свещих помидор с подсолнечным маслом	100	1,10	6,10	7,16	77,70	0,05	12,30	0,04	1,13	17,74	34,46	17,45	1,03
2	Рассольник	250	1,98	4,95	9,20	89,75	0,07	10,78	0,10	1,50	74,88	149,00	22,13	1,23
3	Котлета рубленная	100	14,80	15,18	12,10	288,34	0,10	0,34	0,04	1,00	43,16	175,00	33,34	1,44
4	Гречка отварная рассыпчатая	180	8,90	4,10	39,84	191,86	0,02		0,07	0,17	126,00	98,90	6,71	0,43
	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,80	0,02	0,10	56,00	53,00	0,90	0,10

5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,77	31,01	120,76	897,97	0,34	25,22	0,27	3,90	361,58	570,16	97,13	5,51
	Всего		50,68	50,60	200,41	1480,14	0,70	39,26	0,46	6,57	633,51	979,83	159,46	8,63

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 12 и старше

День: четверг

Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша из пшена и риса молочная	250	9,50	13,25	36,48	367,50	0,25	4,63	0,19	1,75	102,88	160,00	33,38	1,62
2	Яйцо вареное	1 шт	5,30	4,60	14,82	63,00	0,03		0,01		12,00	76,80	4,80	0,80
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
4	Какао с молоком	200	3,58	2,76	19,21	125,11	0,02	9,20		1,00	103,40	111,11	23,56	1,01
	Итого		19,96	20,81	80,17	602,37	0,36	13,83	0,20	2,75	242,88	365,31	68,34	3,47
	Обед													
1	Салат из моркови с яблоком	100	1,10	3,58	6,58	40,00	0,05	6,00	0,18	0,88	43,25	49,75	9,75	0,62
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,61	8,43	103,75	0,05	8,18	0,08	0,13	114,75	133,35	12,25	0,36

3	Печень тушенная	100	8,42	9,25	3,51	32,80	0,09	1,90	0,02	1,19	71,00	224,73	8,51	1,46
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
5	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
6	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	27,06	132,80	0,02	7,60		0,02	32,00	46,00	1,30	0,13
	Итого		30,27	29,58	118,81	896,75	0,47	23,68	0,28	3,75	362,13	542,33	106,24	5,08
	Всего		50,23	50,39	198,98	1499,12	0,83	37,51	0,48	6,50	605,01	907,64	174,58	8,55

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 12 и старше

День: пятница

Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша из овсяных хлопьев на молоке	250	11,50	14,25	57,00	368,75	0,28	5,05	0,10	1,88	109,90	281,00	40,00	1,95
2	Кисломолочный продукт	180	8,02	7,34	7,20	97,80	0,07	4,81	0,08	0,84	154,68	151,00	13,20	1,38
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
4	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	49,00		5,30			9,34	0,02	2,02	0,04
	Итого		21,10	21,79	83,84	562,31	0,41	15,16	0,18	2,72	298,52	449,42	61,82	3,41
	Обед													
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,42	5,08	6,98	85,90	0,02	14,10	0,12	0,67	89,33	41,358	13,17	0,67
2	Суп с мясными фрикадельками	250	6,50	12,25	15,49	106,00	0,08	7,95	0,06	0,90	59,40	95,30	17,18	0,96
3	Котлеты рыбные	100	15,64	10,75	17,20	179,26	009	0,60	0,11	1,63	109,60	259,80	23,00	0,80

4	Пюре картофельное	180	5,82	4,52	32,70	131,68	0,12	2.82	0,04	0,89	43,50	104,80	20,04	0,85
5	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		34,60	33,32	132,47	826,20	0,43	26,47	0,33	4,09	406,11	607,68	103,19	5,12
	Всего		55,70	55,11	216,31	1388,51	0,84	41,63	0,51	6,81	704,63	1057,10	165,01	8,53

Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Макароны отварные с сыром	200/20	14,18	16,32	45,60	356,60	0,24	7,90	0,13	1,95	171,00	228,30	35,80	1,38
2	Яйцо вареное	1	5,30	4,60	14,82	63,00	0,03		0,01		12,00	76,80	4,80	0,80
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
4	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
5	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20
	Итого		21,74	21,52	87,38	553,36	0,36	14,17	0,18	2,35	240,20	360,63	60,20	3,46
	Обед													
1	Салат из свежих огурцов	100	1,09	6,08	3,64	70,33	0,04	9,50	0,09	0,16	31,50	33,91	16,04	0,94
2	Суп картофельный с крупой	250	7,25	6,75	12,13	104,50	0,11	8,25	0,03	0,63	91,13	165,00	20,25	0,88
3	Тефтели из говядины	100/50	13,75	10,75	14,13	213,75	0,08	1,06	0,11	1,48	163,40	227,00	33,25	1,40

4	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		0,03	0,90	24,61	82,50	19,01	0,53
5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	2,80	0,03	0,76	27,40	5,10	3,60	0,18
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		29,84	29,80	119,77	835,01	0,37	21,61	0,29	3,93	381,84	573,31	108,75	5,21
	Всего		51,58	51,32	207,15	1388,37	0,73	35,78	0,47	6,28	622,04	933,94	168,95	8,67

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 12 и старше

День: вторник

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	191,86	0,02		0,06	0,17	126,0	98,90	6,71	0,23
2	Огурец	100	0,02	5,50	3,20	67,28	0,10	0,00	0,05	1,33	21,85	40,02	11,83	0,57
3	Кисломолочный продукт	180	8,02	7,34	7,20	97,80	0,07	4,81	0,08	0,84	154,68	151,00	13,20	1,38
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
5	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	4,97	26,20	195,20	0,11	13,70	0,02	0,40	118,00	132,00	29,33	1,90
	Итого		20,78	20,89	84,90	582,60	0,35	17,71	0,19	2,60	427,35	430,82	65,47	3,89
	Обед													
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,31	3,25	5,76	60,40	0,06	7,35	0,03	1,13	24,96	141,30	14,96	0,69
2	Суп с фасолью и картофелем	250	8,13	6,74	7,36	161,25	0,06	9,88	0,11	1,63	47,38	163,50	17,81	0,56
3	Запеканка картофельная с мясом	280	12,12	16,07	18,16	292,20	0,12	2,80	0,12	1,47	60,24	171,00	39,33	1,37
4	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	27,06	132,80	0,02	7,60		0,02	32,00	46,00	1,30	0,13
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04

	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,64	27,00	107,96	785,37	0,36	20,83	0,26	4,42	240,38	581,60	104,70	4,75
	Всего		47,12	47,89	192,86	1367,97	0,71	38,54	0,45	7,02	667,73	1012,42	170,17	8,64

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 12 и старше

День: среда

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша рисовая молочная	250	5,98	6,38	33,25	276,23	0,24		0,07		4,13	109,60	22,88	2,10
2	Творог детский	100	5,90	9,20	5,80	115,00	0,04	0,50			120.00	135,20	9,00	0,20
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
4	Какао с молоком	200	3,80	0,67	26,00	125,11	0,04	13,00	0,06		169,00	217,11	25,56	1,00
5	Нектарин	100	1,10	0,30	8,85	44,00	0,03	5,20	0,11	1,10	6,00	21,00	2,50	0,15
	Итого		18,14	18,84	76,77	607,10	0,39	14,90	0,18	2,10	258,13	394,31	64,54	3,50
	Обед													
1	Салат из свежих помидор и лука	100	1,10	6,08	3,74	74,10	0,05	13,50	0,25	0,63	45,40	22,29	15,63	0,88
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	23,39	114,75	0,11	2,00		0,14	61,69	85,40	27,00	1,19
3	Гуляш из отварной говядины	25/100	16,70	15,60	7,59	209,60	0,06	1,50	0,03	3,13	108,13	154,88	24,09	0,88
4	Каша рассыпчатая перловая	200	3,96	2,97	29,52	173,20	0,04			0,21	87,60	239,46	15,15	0,65
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,20	0,23	14,00	14,00	8,00	0,60

6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		29,77	28,33	115,86	796,37	0,38	21,00	0,28	4,30	384,62	581,83	106,47	5,00
	Всего		47,91	47,17	192,63	1403,47	0,77	35,90	0,46	6,40	642,75	976,14	171,01	8,50

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 12 и старше

День: четверг

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Омлет натуральный	220	16,74	18,40	28,90	424,11	0,21	6,26	0,14	2,08	199,96	337,33	29,64	1,97
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
3	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
4	Груша	100	1,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20
	Итого		19,00	19,00	55,86	557,87	0,30	12,53	0,18	2,48	257,16	392,86	49,24	3,25
	Обед													
1	Винегрет	100	1,41	6,00	14,84	92,80	0,01	6,65	0,09	1,50	70,93	56,50	20,69	1,20
2	Суп гороховый	250	5,49	6,50	27,66	148,25	0,23	5,83		1,26	85,35	120,60	35,58	1,30
3	Рагу овощное с курицей	280	18,17	16,24	46,22	352,78	0,08	12,59	0,16	0,89	118,67	268,40	43,00	1,50

4	Кисель	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,80	0,02	0,10	56,00	53,00	0,90	0,10
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		29,06	29,42	141,18	844,15	0,42	26,87	0,27	3,75	374,75	558,30	116,77	5,38
	Всего		48,06	48,42	197,04	1402,02	0,72	39,40	0,45	6,23	631,91	951,16	166,01	8,63

Примерное меню питания школьников

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 12 и старше

День: пятница

Неделя: вторая

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша пшеничная молочная	250	9,13	5,38	34,21	224,00	0,14		0,06	1,00	50,00	163,75	8,33	0,14
2	Бутерброд с сыром	30/15	6,60	8,30	14,83	163,00	0,09	0,32	0,06		139,20	129,00	9,45	0,49
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,80	3,80	20,30	140,00	0,13	8,00	0,02	0,80	36,00	75,00	29,33	0,90
4	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	
	Итого		18,68	17,88	77,64	574,00	0,39	14,32	0,18	2,20	244,20	383,75	60,11	2,73
	Обед													
1	Салат из моркови	100	0,85	0,51	5,24	81,90	0,05	6,95		1,11	21,19	46,48	21,50	1,31
2	Суп из овощей	250	3,65	8,23	6,50	165,00	0,08	10,38	0,02	1,38	109,88	119,63	17,90	0,78
3	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	50/100	17,34	11,08	3,18	126,50	0,09	7,38	0,31	1,50	140,75	230,88	25,08	1,20

4	Макароны отварные с маслом	200	4,13	12,13	23,47	326,00	0,08		0,03	0,16	42,67	162,00	9,85	1,00
5	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,19	64,00	46,00	16,00	0,85
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		31,05	32,89	115,07	970,92	0,42	25,51	0,36	4,34	422,29	664,79	106,93	6,42
	Всего		49,73	50,77	192,71	1544,92	0,81	39,83	0,54	6,54	666,49	1048,54	167,54	9,15