

Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,1 2	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15
211,9	Макаронные изделия отварные с маслом	175	7,18	4,64	42,01	238,68	0,1		22,5	0,94	17,66	53,27	9,83	1
283,0 1	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88
Итого за Завтрак			20,76	15,74	85,36	566,51	0,22	1,54	67,50	2,77	30,78	81,41	17,61	2,07
Обед														
54,05	Рассольник ленинградски й со сметаной	255	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
58,38	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	0,04		18	0,25	8,43	79,2	26,2	0,55
283,0 1	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,0 2	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1

	обогащенный витаминами для детского питания													
421,0 9	Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед			20,79	18,25	107,91	678,98	0,47	9,82	1043,14	6,48	95,76	366,45	108,45	4,10
Итого за день			41,55	33,99	193,27	1245,49	0,69	11,36	1110,64	9,25	126,54	447,86	126,06	6,17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,5	Каша молочная "Дружба" с маслом	175	5,54	7,14	35,02	228,07	0,12	1,14	42,29	0,16	116,18	140,66	33,52	0,74
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			12,11	10,81	78,52	464,17	0,29	51,74	83,14	0,95	246,48	167,51	53,97	2,02
Обед														
129,2	Суп	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04

	картофельный с горохом													
684,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,66	1,8
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			24,59	20,06	100,88	679,94	0,74	38,96	290,46	6,20	77,48	309,15	96,68	6,08
Итого за день			36,70	30,87	179,40	1144,11	1,03	90,70	373,60	7,15	323,96	476,66	150,65	8,10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
236,01	Гуляш из мяса птицы	80	9,56	11,97	3,69	160,35	0,05	3,26	26	1,98	13,7	76,24	11,49	0,75
175,49	Каша гречневая с маслом	180	5,56	5,07	25,07	167,95	0,19		23,38	0,4	14,74	132,02	87,89	2,98
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1

Итого за Завтрак			18,32	17,44	62,74	480,18	0,38	3,26	49,38	2,98	36,80	234,26	104,98	4,77
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,86	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
130,02	Плов из мяса птицы	170	14,04	16,36	37,01	352,06	0,1	4,23	249,24	3,42	19,5	158,03	39,62	1,33
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			22,46	22,17	100,31	688,80	0,46	34,25	456,99	6,62	80,34	283,36	82,79	4,33
Итого за день			40,78	39,61	163,05	1168,98	0,84	37,51	506,37	9,60	117,14	517,62	187,77	9,10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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														
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
211	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7	3,89	41,01	227,23	0,1		18	0,91	17,15	51,75	9,6	0,98
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1

	обогащенный витаминами для детского питания													
Итого за Завтрак			19,28	12,29	81,27	513,48	0,33	2,97	786,26	4,12	72,25	231,04	59,30	2,83
Обед														
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12
138,6	Картофельное пюре	170	4,36	4,94	28,19	174,9	0,19	30,44	30,11	0,2	49,72	110,57	38,3	1,42
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			22,89	19,28	104,49	681,43	0,61	43,48	270,81	3,43	92,25	263,98	100,43	5,11
Итого за день			42,17	31,57	185,76	1194,91	0,94	46,45	1057,07	7,55	164,50	495,02	159,73	7,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232,54	Пудинг	80	12,86	5,48	14,47	160,89	0,04	0,57	41,47	0,55	129,38	156,8	18,08	0,47

	творожный со сгущенным молоком													
181,99	Каша рисовая молочная с маслом	175	5,11	6,65	41,56	247,76	0,06	1,06	40,47	0,2	105,7	130,47	30,13	0,5
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
Итого за Завтрак			21,74	12,65	93,18	579,75	0,25	51,63	122,79	1,62	247,38	317,37	55,36	2,28
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
236	Гуляш из мяса птицы	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88
421,11	Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			27,28	24,90	103,22	744,04	0,50	23,40	270,33	6,07	92,08	274,60	69,01	5,11
Итого за день			49,02	37,55	196,40	1323,79	0,75	75,03	393,12	7,69	339,46	591,97	124,37	7,39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18
282,16	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			16,03	15,28	81,33	527,94	0,50	28,12	225,42	3,84	42,81	177,54	50,46	4,60
Обед														
129,09	Суп картофельный с горохом	200	4,89	3,72	16,24	118,21	0,2	9,32	209,52	1,59	25,37	69,78	28,46	1,63
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			28,42	22,71	110,59	758,85	0,53	10,82	277,02	4,60	60,41	183,13	57,11	4,38
Итого за день			44,45	37,99	191,92	1286,79	1,03	38,94	502,44	8,44	103,22	360,67	107,57	8,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,94	Каша пшеничная с молочной с маслом	170	6,99	6,74	33,84	224,75	0,2	1,01	36,38	0,16	108,98	166,46	44,98	1,22
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			13,39	10,34	76,92	454,63	0,37	1,61	36,38	0,76	236,34	192,46	64,58	2,36
Обед														
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71
684,59	Жаркое по- домашнему из мяса птицы	170	10,55	13,13	22,39	249,75	0,18	26,26	25,3	2,82	24,22	130,84	36,39	1,67
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2

Итого за Обед	24,56	17,27	118,87	727,06	0,56	32,76	226,05	6,39	54,32	234,74	69,85	4,62
Итого за день	37,95	27,61	195,79	1181,69	0,93	34,37	262,43	7,15	290,66	427,20	134,43	6,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			11,72	8,31	81,89	454,97	0,20	4,07	50,80	1,46	132,57	136,19	25,33	4,44
Обед														
54,05	Рассольник ленинградский со сметаной	255	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15
58,38	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	0,04		18	0,25	8,43	79,2	26,2	0,55
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75

	для детского питания													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			21,29	20,85	105,95	696,56	0,32	8,39	319,88	4,93	51,33	205,55	63,73	3,04
Итого за день			33,01	29,16	187,84	1151,53	0,52	12,46	370,68	6,39	183,90	341,74	89,06	7,48

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,49	Омлет натуральный	80	8,98	9,57	1,63	128,74	0,06	0,33	174,5	0,96	68,69	147,33	11,48	1,67
470,94	Каша пшеничная молочная с маслом	170	6,99	6,74	33,84	224,75	0,2	1,01	36,38	0,16	108,98	166,46	44,98	1,22
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак			19,97	16,81	74,95	531,37	0,43	1,34	210,88	1,87	188,03	346,29	63,46	4,18
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12

	соусом													
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед			24,32	24,33	91,63	681,06	0,49	21,37	284,60	4,59	73,39	237,60	121,35	5,76
Итого за день			44,29	41,14	166,58	1212,43	0,92	22,71	495,48	6,46	261,42	583,89	184,81	9,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак + Обед

День: Пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,83	15,66	5,38	213,29	0,07	3,45	230,92	2,52	18,94	102,52	17,54	0,99
175,54	Каша гречневая с маслом	165	5,14	3,51	23,22	144,88	0,17		14,31	0,35	12,52	121,89	81,42	2,76
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13

	обогащенный витаминами для детского питания													
Итого за Завтрак			21,74	19,69	65,75	529,27	0,39	53,45	286,08	3,74	43,76	254,51	106,11	5,06
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01
130,02	Плов из мяса птицы	170	14,04	16,36	37,01	352,06	0,1	4,23	249,24	3,42	19,5	158,03	39,62	1,33
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			23,71	20,21	111,39	720,70	0,52	20,73	451,49	6,04	58,34	299,58	86,29	4,58
Итого за день			45,45	39,90	177,14	1249,97	0,91	74,18	737,57	9,78	102,10	554,09	192,40	9,64
Итого за период			415,37	349,39	1837,15	12159,69	8,56	443,71	5809,40	79,46	2012,90	4796,72	1456,85	81,72
Итого за период			41,54	34,94	183,72	1215,97	0,86	44,37	580,94	7,95	201,29	479,67	145,69	8,17

Примерное перспективное меню для детей 12 лет и старше аналогично меню 7-11 лет с соблюдением выхода блюд, калорийности, согласно возрастным требованиям СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».