

Согласовано:

Глава администрации
МО «Майнский район»



/Шуенков О. В./

Утверждаю:

Директор МКОУ «Копышовская НШ»
/Шихторина Н.А./



19.07. 2022 г.

Примерное циклическое двухнедельное меню

для организации питания школьников

МКОУ «Копышовская НШ»

на 2021 – 2022 учебный год

(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осенне-весенний

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

Идентификатор: 1

Район: Общеобразовательные организации
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12			
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53			
693,08	Каша с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40			
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66			
Итого за Завтрак																						
		18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71				
Обед (полноценный рацион питания)																						
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60			
50,08 * 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83			
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками пшеничным на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41			
331,39	Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46			
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	95,86	0,080	8,47	0,086			
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15			
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
		28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04				
Итого за Обед (замена)																						
		29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3				
Итого за 2 приема пищи																						
		46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7				
Итого за 2 приема пищи (замена)																						
		48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	733,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6,0				

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Район: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1
вторник

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3.03	Гарниром / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
71.14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66
Итого за	Завтрак		21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58
	Обед (полноценный рацион питания)																		
53.25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
90.09 3.П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87
Итого за Обед (завтрак)			29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4
Итого за 2 приема пищи (завтрак)			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 2 приема пищи (завтрак)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)
 Рацион: Образовательные организации

Сезон: осенне-весенний

среды

Неделя: 1

7-11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1							Среды							7-11 лет						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe				
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12				
223.23	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15				
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87				
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66				
	Итого за Завтрак		24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8				
Обед (полноценный рацион питания)																							
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком запаренный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29				
7*3П	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,30	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65				
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93				
291.33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96				
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24				
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		19,91	21,81	105,10	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75				
	Итого за Обед (замена)		21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0,0	137,4	486,7	0,4	0,8	428,4	0,1	121,2	5,1				
	Итого за 2 приема пищи		44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,3	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6				
	Итого за 2 приема пищи (замена)		46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9				

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

четверг
 Неделя: I
 Пищевые вещества (г)
 Энергетическая ценность (ккал)

№ реч.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I				Минеральные вещества (мг/кг)													
			Б	Ж	У	7	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
51,28	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44	
51,63 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75	
478,280	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за завтрак			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89	
Итого завтрак (зимний период)			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
33,10	Выпечка "Детские" тушенные по овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
66 037,03	С- витаминизированный	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20	
5,10	Хлеб ржаное-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79	
Итого за 2 приема пищи			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	
Итого за 2 приема пищи (зимняя)			33,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Образовательные организации

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

пятница

Сезон: Весна:

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно /	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
340,33	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
66271	Молоко /или/ Кисломолочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66
Итого за Завтрак																			
			21,01	41,86	76,93	683,80	0,23	0,40	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,90	0,229	60,60	3,31
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,14 * 3П	Салат из свежих заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,73	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,38	0,80
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
489,07	Рягу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84
Итого за Обед (заменил)																			
			31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1
Итого за 2 приема пищи																			
			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58,0	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138,0	0,3	198,1	9,2
Итого за 2 приема пищи (заменил)																			
			52,6	70,1	186,4	1434,3	1,2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	1146,2	0,3	195,9	9,4

осенне-песенный

Сезон:

понедельник

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe					
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14
Завтрак молочный																											
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75								
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладкая)	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,9	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35								
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12								
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,00	39,0	0,0	0,00	78,6	0,0	0,00	0,66								
Итого за завтрак 0,12			35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,40	164,57	0,27	0,27	650,53	0,10	60,02	2,88								
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29								
47,01 3 П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64								
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80								
255,00	Печень по-строгановски / ИЛПУ	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72								
267,71	Шницель "Гогоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	20,00	0,130	25,23	1,68								
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09								
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24								
5,10	Хлеб пшенично-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																											
Итого за Обед (замена)																											
Итого за 2 приема пищи																											
Итого за 2 приема пищи (замена)																											
			64,1	60,4	244,7	1529,0	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,4	7,0	162,3	12,3								
			63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489,0	590,6	0,5	1,0	1132,7	0,3	167,8	7,7								

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Район: Общественные организации

Сезон: осенне-весенний

возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочной																				
3,01	Пастушьих / Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1	
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24	
693	Кисель с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за завтрак																				
			18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40	
Обед (полноценный рацион питания)																				
0,09	Салат "Оливье" с ветчиной, растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80	
124,47	Суп овощной на бульоне с грибами пшеничными	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40	
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,66	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
661,12	Кондитерское изделие / Маршмэллоу	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																				
			26,1	28,9	140,0	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62	
Итого за 2 приема пищи																				
			45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Общественно-образовательные организации

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

среда

Неделя: 2

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3.01	Гастрикомил / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10	
786,04	Муочное кушарное изделие / Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60	
2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08	
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,00	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85	
Обед (полноценный рацион питания)																				
50,08	Салат из свеклы с сыром запаренный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66	
288,38	Пшеница, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
5,10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0	
Итого за 2 приёма пищи			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						7-11 лет													
			Пшеничные вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe			
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак мясной																						
28,01	Фруст порционно / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	0,0	5,00	0,12
279,35	Тюфтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	0	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	0,05	23,63	1,87
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	0	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	0,00	20,96	0,38
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	0	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	0,0	10,00	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,0	0,66
Итого за завтрак			19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	0,1	59,6	3,5
10,11	Обед (полноценный рацион питания) Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	0	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	0,0	22,6	0,60
7*3П	Салат "Витаминный" (капусты консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	0,0	7,6	0,7
99,54	Суп овощной "Легкий" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	0,03	0,03	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	0,020	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	0,03	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	0,003	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	0,0	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	0,0	1,7	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	0,03	0,03	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	0,0	122,6	4,8
Итого за Обед (замена)			20,3	24,2	93,7	695,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,0	0,0	0,0	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	0,0	107,6	4,8
Итого за 2 приема пищи			39,0	45,1	164,7	1225,1	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	0,0	0,0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	0,1	182,2	8,2
Итого за 2 приема пищи (замена)			40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	0,0	0,0	212,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	0,1	167,2	8,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион. Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

пшеница

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рощ.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			3	4	5	6	7	8															9	10	11
Завтрак молочный																									
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30						
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19						
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87						
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66						
Итого за Завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02						
Обед (полноценный рацион питания)																									
72.22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52						
140.10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66						
267.89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89						
1.39	Канюта тушеная белокочанная /ЛПН/	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45						
407	Соус фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2						
5.10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1						
Итого за 2 приема пищи			45,8	39,2	179,0	1235,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1						