

Сезон: весна

Меню питания школьников с 7 до 11 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>1-й день</i>													
ЗАВТРАК														
341	Изделия макаронные отварные с сахаром	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	23	52	9,7	1
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	20	3	0,6	10,3	106,5	0	0	0	0,3	47	168	13,2	0,2
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
		540	14,43	16,55	101,5	774,8	0,65	30,6	0,5	1,6	416,24	484,8	68,4	3
ОБЕД														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
102	Суп гороховый	250	8	5,35	43,85	263,85	0,15	3,1	0	1	82,5	135,9	47,5	1,75
268	Биточки (мясо, птица) п/ф	80	10,88	20,32	34,56	284,8	0,28	0,4	0,22	1,6	97,13	150,13	26,3	1,38
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	35,75	182,4	0,08	6,2	0	2,59	58,35	181,89	9,86	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	58	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	810	26,32	47,54	198,41	1377,75	0,67	38,24	0,312	9,25	489,18	925,61	161,88	8,77
	Итого	1350	40,75	64,09	299,91	2152,55	1,32	68,84	0,812	10,85	905,42	1410,41	230,28	11,77

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г	Энергетич	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------	----------	--------------------	-----------	---------------	---------------------------

рец			Белки, г	Жиры,г	Углев., г	еская ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2-й день													
ЗАВТРАК														
198	Каша пшенинная с курагой	180	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,1	0,7	132	250,3	41,4	1,1
399	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6,0	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	580	20,7	26,05	105	948,6	0,35	30,8	0,61	1,8	509	672,8	82,5	2,7
ОБЕД														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	17,9	41,75	223	0,06	8,93	0,11	3	143,13	146,29	32,72	1,48
227	Рыба тушеная	80	14,24	21,48	38,3	245,8	0,09	0,44	0,15	2,8	153,88	270,63	34,8	0,75
305	Рис припущенный	150	8,55	14,76	39,3	234,35	0,03	0,1	0,09	2,2	119	181,8	45,28	0,7
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	5,84	0,08	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	820	56,98	63,91	179,4	1066,8	0,7	25,85	0,522	12,7	655,66	1121,81	197,69	8,07
	Итого	1400	77,68	89,96	284,4	2015,4	1,05	58	1,132	14,5	1164,66	1794,61	280,19	10,77

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г			

						ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	3-й день													
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	180	11	13,9	44,7	266,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,7	171,1	31,64	1,1
	Фрукты свежие по сезону	150	4,3	1,1	32,2	151		12	0	0,9	67,6	120,3	42,4	2
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,13	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	580	21,38	24,45	148,32	845,1	0,55	14,31	0,414	2,3	419,7	496	88,24	3,7
Обед														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	5,2	10,66	35,63	244,75	0,05	0,86	0,099	0,08	95,3	87,2	20,88	1,6
401	Гуляш(мясо или птица)	50/45	14,00	20,75	4,9	264	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2
312	Пюре картофельное	150	3,12	13,6	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
357	Компот	200	0,32	0	38,04	166	0,02	0,41	0,08	0	48,74	215,3	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	730	27,82	54,58	127,39	1362,3	0,78	26,71	0,237	8,88	394,41	769,69	142,56	6,91
	Итого	1310	49,2	79,03	275,71	2345,3	1,33	41,02	0,651	11,18	814,11	1265,69	230,8	10,61

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г			

						ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	4-й день													
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	159,7	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	20,6	1,3
	Всего	580	19,23	26,55	123,6	981,8	0,164	21,16	0,446	1,48	500,84	693,9	91	6,654
ОБЕД														
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	26,21	47,56	24,8	0,412
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	287,7	0,2	7,31		1,3	112,57	166,2	25,6	0,76
265	Плов из птицы	200	11,4	24	85,6	279,6	0,064	4,64	0,006	5,66	71,24	130,6	21,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18,24	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	780	26,1	43,08	178,54	1123,7	0,984	35,94	0,066	8,12	422,02	758,26	152,7	5,286
	Итого	1360	78,74	69,63	302,14	2105,5	1,148	57,1	0,512	9,6	922,86	1452,16	243,7	11,94

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК														
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	35,8	150,1	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
	Булочка ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	7	30	28	0,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,05	0	0,1	0,1	24	103	0,5	0
	Фрукты	150	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	Всего	590	17,33	23,93	208,01	652,88	0,15	20,7	0,19	2,4	225,7	538,7	94,8	3,6
ОБЕД														
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	250	2,14	14,52	10,78	273,24	0,122	0,86	0,082	0,08	85,2	50,78	14,5	1,6
268	Котлеты (мясо или птица)	80	10,84	30,62	17,76	363,6	0,096	0,2	0	1,98	94,4	347,61	14	1,2
309	Капуста тушеная	150	3,9	13,49	23,8	183,4	0,05	32	0,005	1,51	196,07	142,5	19,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	810	23,66	60,21	112,98	1159,32	0,804	71,18	0,347	8,13	634,91	977,39	143,94	7,55
	Итого	1400	40,99	84,14	320,99	1812,2	0,954	91,88	0,7	10,53	860,61	1516,09	238,74	11,15

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	9-й день													
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	180	7	5,1	50,5	199,4	0,051	0,6	0,002	0,18	129,9	173,9	32,7	0,154

418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	5,2	0,5
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	151,5	0,082	10,2	0,08	0,5	115,3	120,4	28,04	1,7
	Всего	580	18,03	17,35	132,8	967,7	0,2	13,4	0,022	2,45	531,84	675,3	95,94	2,554
	ОБЕД													
71	Овощи свежие в нарезке	60	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	96,82	80,2	12,75	0,92
259	Жаркое по-домашнему	200	19,45	46,24	43,27	335	0,35	20,2	0,02	4,7	151,97	387,15	58,32	4,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	91	129,8	0,01	9	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0,1	0,265	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,6	0,4	0,03	0,8	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	790	28,4	52,02	172,46	957,31	1,14	48,83	0,5	8,789	480	921,29	156,56	9,42
	Итого	1370	46,43	69,37	305,26	1925,01	1,21	62,23	0,522	10,02	1011,84	1596,59	252,5	12,07

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>10-й день</i>													
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	180	7	12	27	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1

13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,05	0	0,1	0,1	24	123	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	213	0,09	0	0	0,7	168	168	5,2	0,5
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	10,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	1,3
	Итого	580	13,88	24,25	102,2	920,6	0,4	18,85	0,124	2,9	596,4	687,2	62,34	3,9
	ОБЕД													
59	Салат из капусты с морковью с р/м	60	1,32	0,24	14,52	30,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	250	4,75	20,35	41,41	211,75	0,155	19,77	0,1	0,82	129,56	140	17,27	0,75
278	Тефтели мясные	80	12	19,93	25,87	178,12	0,15	12,5	0,011	1,5	38,43	132,4	17,23	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	191,6	0,26	0	0	0,8	59,7	209,48	107,36	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,09	0	0,03	0,26	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,095	0,4	0,06	0,54	54	141,6	13,6	2,8
	Всего	810	32,73	45,49	179,18	870,55	0,79	61,45	0,481	6,72	496,44	922,28	181,2	8,3
	ИТОГО	1390	46,61	69,74	281,38	1791,15	1,19	80,3	0,605	9,62	1092,84	1609,48	243,54	12,2

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>11-й день</i>													
	ЗАВТРАК													
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3

18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	42,2	159,7	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	20,6	1,3
	Всего	550	19,23	26,55	123,6	981,8	0,164	21,16	0,446	1,48	500,84	693,9	91	6,654
	ОБЕД													
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	26,21	47,56	24,8	0,412
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	287,7	0,2	7,31		1,3	112,57	166,2	25,6	0,76
265	Плов из птицы	200	11,4	24	85,6	279,6	0,064	4,64	0,006	5,66	71,24	130,6	21,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18,24	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	780	26,1	43,08	178,54	1123,7	0,984	35,94	0,066	8,12	422,02	758,26	152,7	5,286
	Итого	1330	78,74	69,63	302,14	2105,5	1,148	57,1	0,512	9,6	922,86	1452,16	243,7	11,94

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>12-й день</i>													
	ЗАВТРАК													
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	35,8	150,1	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
	Булочка ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	7	30	28	0,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
	Фрукты	150	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	Всего	590	17,33	23,93	208,01	652,88	0,1	20,7	0,434	2,4	225,7	538,7	94,8	6,6

ОБЕД														
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп с фрикадельками	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	1000	1	36,15	1,47	32,75	118,25
401	Гуляш(мясо или птица)	50/45	14,00	20,75	4,9	264	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2
309	Макаронные изделия отварные	150	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	730	30,03	31,53	96,97	890,58	0,981	45,17	1000,26	9,96	347,69	487,65	150,59	123,2
	Итого	1320	47,36	55,46	304,98	1543,46	1,081	65,87	0,7	12,36	573,39	1026,35	245,39	129,8

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
СВОДНАЯ														
	Первый день	1350	40,75	64,09	299,91	2152,55	1,32	68,84	0,812	10,85	905,42	1410,4	230,28	11,77
	Второй день	1400	77,68	89,96	284,4	2015,4	1,05	58	1,132	14,5	1164,66	1794,6	280,19	10,77
	Третий день	1310	49,2	79,03	275,71	2345,3	1,33	41,02	0,651	11,18	814,11	1265,7	230,8	10,61

