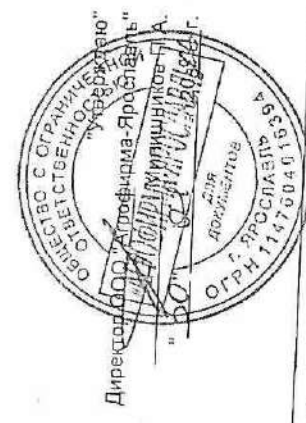


"Согласовано"  
 Руководитель МОУ ШОК № 15



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет  
 1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Жир						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	18	19	20					
		Б	Ж	У	Б	5																		8	9	10	11	
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,05	209,44	0,01	0,03	0,03	0,01	0,01	0,03	19	20	20	20			
Блинчик с начинкой	70	4,2	2,8	28	154																							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26																							
Батон подорожаный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25											159		
Итого за Завтрак	500	24,25	16,12	89,43	539,86	0,17	0,19	1,43	41,67	0,1	145,04	192,48	47,46	2,09	262,29						0,1	0,1	0,13			411		
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,57	93,08													
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	380,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,84	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26											111		
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,35	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35											111		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69																					111		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22						0,01	0,01			330			
Итого за Обед	700	27,72	46,04	97,08	915,42	0,83	0,32	2,76	199,7	0,8	74,31	430,29	167,92	8,1	700,11						0,02	0,02	0,01			394		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14													
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	120,75	1,01																		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69						19,2	13,2	10,8	2,64	333,6													
Итого за Полдник	420	12	14,26	71,38	465,52	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	158,01	28,47	5,15	530,96						0,01	0,01	0,02			406,02		
Итого за день	1620	63,97	76,42	267,89	2020,8	1,16	0,76	16,41	362,45	1,91	289,63	780,76	243,85	15,34	1483,36						0,03	0,03	0,21	0,02	0,06	394		

2 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Витамины											Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se
	Б	Ж	У	Б	Ж	У															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	
Грильяд из свиных котлет	90	11,29	27,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45	12,73	127,05	22,07	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05	293	218	411	
Макаронные изделия твердые	180	8,56	5,18	54,64	299,99	0,13	0,04	25,92	22,71	70,42	12,81	1,3	95,93	0,86	25,1	0,1					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,5	8,24	4,4				0,48	35,9	0,01	0,15	53	455	394	
Батон бороианный	40	3	1,16	20,65	104,8	0,04	0,01	2,54	48,29	231,72	44,48			4,05	412,97	0,01					
Итого за завтрак	510	23,05	28,47	68,44	702,59	0,56	0,17	125,87	37,13	44,58	21,55			1,01	515,22						
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,87	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,52	213,72					1,07	205,65			0,01	0,01		
Тертые сыр	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,08	3,89	50,49	26,86	90,02			0,6	55,4			0,01	0,01		
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	20,93	12,06	12,06	83,75			0,95	148,42			0,03	0,02		
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,65		0,02	0,95	29,6	23,42	18,8			7	46,5			0,03	0,04		
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	23,06	314,74	0,32	109,47			4,18	771,19			0,02	0,01		
Итого за Обед	700	16,41	25,5	110,04	742,31	0,37	0,21	4,4	19,4	19,2	53,76			1,67	185,5			0,02	0,01		
Вяленое изделие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	13,2	10,8	10,8			2,94	333,6			0,01	0,01		
Фрукт	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	29,6	23,42	18,8	86,76			5,28	667,52			0,03	0,01		
Напиток из сухофруктов	420	6,15	8,75	83,21	447,59	0,13	0,1	16,95	63,73	86,76	35,74			13,49	1 851,68			0,21	0,05		
Итого за День	1 630	45,61	62,72	261,69	1 892,85	1,09	0,48	42,65	489,61	221,49	587,13			2,42	2 695,93			0,12	0,01		

3 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Витамины											Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se
	Б	Ж	У	Б	Ж	У															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,52	0,87	205,63	0,01	0,02	199	3,04	411	
Бутерброд с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	2,10	157	14,25	0,7	58,8			0,1			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,5	8,24		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,12	0,01		
Итого за Завтрак	510	21,48	28,18	65,71	683,51	0,2	0,27	1,89	149,68	0,27	363,01	325,87	55,27	2,42	2 695,93			0,01	0,01		
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	37,65	97,81	38,98	38,98	2,39	504,25			0,01	0,01		
Рагу из овощей с мясом	200	10,32	25,8	37,4	419,8	0,36	0,17	59,17	213,08	64,75	157,59	50,75	50,75	2,25	939,71			0,03			
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,5	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68	12,1	11,36	4,84	4,84	0,54	75,78			0,03	0,02		
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	151,5	480,76	124,5	299,26	101,37	101,37	5,73	1 566,24			0,07	0,02		
Итого за Обед	700	21,19	30,82	103,31	775,59	0,74	0,32	151,5	480,76	124,5	299,26	101,37	101,37	5,73	1 566,24			0,02	0,02		
Вяленое изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	15,44	15,44	19,2	13,2	89,48	14,7	1,26	118,26			0,01	0,01		
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	13,2	10,8	10,8			2,94	333,6			0,03	0,01		
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,5	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68	12,1	11,36	4,84	4,84	0,54	75,78			0,03	0,02		
Итого за Полдник	420	10,6	11,36	105,68	574,76	0,2	0,14	92,38	81,12	54,14	114,04	30,14	30,14	4,44	527,84			0,01	0,02		
Итого за День	1 630	63,27	70,36	294,7	2 033,85	1,14	0,73	245,57	711,56	541,55	739,17	185,78	185,78	12,59	2 393,41			0,22	0,05		

4 день 1 недели

Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																11	12	13	14	15	16	
3	7,23	15,91	72,43	0,22	0,09	231,14	0,26	3,89	50,49	0,07	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	20							
100	9,12	6,29	41,18	0,31	0,15	237,45	0,07	4,43	25,74	0,01	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	456							
200	0,2	0,05	10,02	0,01	0,01	41,31	0,04	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	330							
40	3	1,15	20,35	0,04	0,01	104,8	0,04	0,01	0,01	0,01	7,6	26	5,2	0,48	35,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	411							
520	19,55	24,41	84,19	0,57	0,25	534,7	0,25	4,42	75,73	0,33	60,71	341,52	171,32	7,28	542,77	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01								
250	2,2	3,23	10,19	0,07	0,06	97,55	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53													
200	13,13	25,97	47,62	0,37	0,13	477,28	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	55,35	1,95	324,85						73							
200	0,24	0,01	20,46	0,08	0,02	83,69	0,02	0,22	0,33	0,01	12,83	8,47	3,3	0,7	64,22	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	174							
50	3,25	0,5	21	0,06	0,02	100	0,06	0,02	0,01	0,01	10	32,5	7	0,55	46,5	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	394							
700	18,82	31,71	89,27	0,5	0,21	750,53	0,5	41,11	583,77	0,41	94,38	301,11	90,83	4,13	855,1													
100	11,28	13,77	39,16	0,12	0,28	325,41	0,12	12	120,75	1,01	38,45	198,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	408,02							
120	0,48	0,48	1,75	0,04	0,02	56,4	0,04	0,02	0,01	0,01	19,2	13,2	10,8	2,64	393,6	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	386							
200	0,24	0,01	20,46	0,08	0,02	83,69	0,02	0,22	0,33	0,01	12,83	8,47	3,3	0,7	64,22	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	386							
420	12	14,28	71,38	0,15	0,25	453,52	0,15	12,22	121,08	1,01	70,28	158,01	28,47	5,15	530,95	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	394							
1 640	50,37	70,38	254,84	1,23	0,72	1 659,75	1,23	57,75	881,58	1,75	225,37	800,54	290,62	15,55	1 929,83	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02								

5 день 1 недели

Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																11	12	13	14	15	16	
3	19,5	7,4	35,79	0,08	0,31	289,76	0,08	0,89	64,94	0,49	181,95	239,59	30,5	1,05	181,48	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	249,09							
200	0,2	0,05	10,02	0,01	0,01	41,31	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	411							
120	0,48	0,48	1,75	0,04	0,02	56,4	0,04	0,02	0,01	0,01	19,2	13,2	10,8	2,64	393,6	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	386							
40	3	1,15	20,35	0,04	0,01	104,8	0,04	0,01	0,01	0,01	7,6	26	5,2	0,48	35,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01								
500	23,18	9,09	78,13	0,16	0,35	492,27	0,16	12,98	85,44	0,49	214	287,08	51	5,02	375,98	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01								
200	1,88	2,39	13,85	0,1	0,05	83,94	0,1	13,2	151,92	0,7	92,98	331,98	80,89	5,64	931,2													
100	13,28	31,5	12,94	0,12	0,15	390,67	0,12	0,8	16,44	0,64	19,08	54,7	21,72	0,83	379,24													
150	7,13	4,32	45,54	0,11	0,03	249,74	0,11	0,1	21,6	0,05	21,55	167,3	28,1	2,23	275,26													
200	0,44	0,02	23,77	0,02	0,02	112,66	0,02	0,55	29,6	0,01	18,93	58,66	10,87	1,08	80,78	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	101							
50	3,25	0,5	21	0,06	0,02	100	0,06	0,02	0,01	0,01	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	174							
700	25,98	38,73	118,9	0,89	0,27	937,01	0,89	14,55	229,56	0,7	92,98	331,98	80,89	5,64	931,2													
100	5,23	8,26	45,68	0,09	0,06	278,69	0,09	4,4	19,4	0,12	21,11	53,75	11,74	1,87	185,5	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	408							
120	0,48	0,48	1,75	0,04	0,02	56,4	0,04	0,02	0,01	0,01	19,2	13,2	10,8	2,64	393,6	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	386							
200	0,44	0,02	23,77	0,02	0,02	112,66	0,02	0,55	29,6	0,01	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	101							
420	6,15	8,75	53,21	0,13	0,1	447,95	0,13	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	657,52	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	394							
1 620	58,31	56,57	280,24	0,88	0,72	1 677,23	0,88	44,48	384	1,31	370,71	704,77	167,43	15,92	2 175,7	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01								





