

Примерное меню питания школьников

День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ респ	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Каша кукурузная молочная	200	7.68	7.50	0.40	87.90	0.11			0.40	18.50	81.00	10.00	0.90
	Хлеб	30	5.40	9.10	34.20	244.50	0.09		0.08	1.90	12.10	37.60	8.14	0.81
	Чай с молоком	200	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Батончик вафельный	30	3.80	0.67	26.00	125.11	0.04	13.00	0.06		169.00	217.11	25.56	1.00
	итого	460	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													
	Щи из свежей капусты с тушенкой	220												
			1.06	4.86	6.82	48.32	0.02	11.65	0.01	0.95	64.40	81.42	12.80	0.42
187	Гречка отварная	150	1.31	4.05	9.04	94.80	0.04	4.70	0.09	0.12	64.56	100.30	16.86	0.72
259	Соус томатный	50	18.60	17.09	16.58	295.00	0.12	3.76	0.14	1.77	98.69	210.63	22.84	0.92
	Сарделька	50	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85
	Зел горошек консервир	50												
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай с сахаром	200	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого	750	26.05	26.94	109.12	709.64	0.30	20.91	0.24	3.03	335.45	498.15	85.10	4.19
	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

День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Каша манная 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
	Сок в индуп	200	6.60	8.30	14.83	163.00	0.09	0.32	0.06		139.20	129.00	9.45	0.49
	Хлеб	30	0.53		9.00	40.00		0.27			13.60	22.13		0.04
	итого	430	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													
	Суп лапша домашняя с туш.	200	1.13	4.80	1.87	74.24	0.01	5.32	0.08	0.10	78.37	102.50	12.50	0.86
	Рис отварной	100	5.68	4.72	9.37	123.80	0.08	7.29	0.03	0.34	86.24	147.88	18.22	0.71
	Гуляш с мясом	75	12.08	10.99	7.58	169.20	0.05	5.20	0.04	0.92	76.38	109.80	17.43	0.64
	Чай с лимоном	200	3.67	5.42	36.57	210.11	0.03		0.03	0.90	24.61	82.50	19.01	0.53
	Хлеб	30	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Салат из свежих огурцов	100	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
			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	705	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

День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	11.50	11.64	32.09	255.16	0.14	0.18	0.13	1.70	97.00	210.20	19.80	0.81
	Чай с молоком	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
	Хлеб	30	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чоко-пай	35												
	Батончик вафельный	30												
	итого	495	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													
	Суп гороховый с тушенкой	230	0.88	4.88	3.65	62.16	0.03	9.84	0.03	0.90	14.19	27.57	13.96	0.66
	Рожки отварные с маслом	150	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	8.62	0.08	1.20	59.90	119.20	17.70	0.66
	Соус томатный	50	11.98	13.50	8.80	230.67	0.08	0.27	0.02	0.80	34.53	140.00	26.67	1.07
	Колбаса отварная	50	8.90	4.10	39.84	191.86	0.02		0.06	0.17	126.00	98.90	6.71	0.23
	Чай с сах	200	0.07	0.04	23.04	111.60		1.80	0.02	0.10	56.00	53.00	0.90	0.10
	Хлеб	30	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Салат с капустой и кукурузой	100	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого	810	27.16	27.12	111.07	806.81	0.28	20.53	0.21	3.17	334.42	498.47	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

День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Каша пшеничная 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
	Хлеб	30	5.30	4.60	14.82	63.00	0.03		0.01		12.00	76.80	4.80	0.80
	Сок индуп	200	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	итого	430	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													
	Рассольник с мясом	250	0.88	2.86	5.26	32.00	0.04	4.80	0.14	0.70	36.20	39.00	7.80	0.38
	Картофель туш с капустой с мясом	150	1.44	3.93	6.74	83.00	0.04	6.54	0.06	0.10	99.80	106.68	9.80	0.13
	Компот из с\фр	200	8.42	9.75	3.51	32.80	0.09	1.90	0.02	1.19	75.56	224.73	8.51	1.35
	хлеб	30	10.40	8.70	32.86	336.51	0.12			1.15	43.00	20.25	43.37	0.85
	Горошек зелконсервир	50	1.16	0.30	27.06	132.80	0.02	7.60		0.02	32.00	46.00	1.30	0.13
	Батончик	30												
	итого	710	26.22	26.18	104.85	755.83	0.41	20.84	0.22	3.16	330.36	496.46	87.38	4.12
	всего		44.28	44.34	177.72	1284.70	0.72	32.94	0.38	5.56	552.66	829.77	149.04	7.02

День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Каша ячневая молочная	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
	Хлеб	30	6.68	6.12	6.00	81.50	0.06	4.01	0.06	0.70	136.90	142.50	11.00	1.15
	Какао с молоком	200	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	батончик	30			9.98	49.00		5.30			9.34	0.02	2.02	0.04
	итого	460	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													
	Суп рыбный с консервой	200	0.85	3.05	4.19	51.54	0.01	9.67	0.07	0.40	53.60	24.83	7.90	0.22
	Гречка отварная	150	5.20	9.80	12.31	84.80	0.06	7.16	0.05	0.72	47.52	75.78	13.74	0.72
	Котлета	60	11.71	8.60	10.30	143.41	0.08	0.48	0.09	1.30	89.26	207.69	18.40	0.63
	Соус томатный	50	3.10	4.60	18.13	109.73	0.11	2.35	0.03	0.74	38.25	86.95	16.70	0.67
	Хлеб	30	1.30	0.08	30.68	184.64	0.02	1.00			60.48	46.60	13.20	0.56
	Кисель	200	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Горошек консервир	50	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого	740	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

День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Молочная каша с хлопьями овсян.	200	13.10	15.40	41.00	326.69	0.21	6.10	0.10	1.75	143.60	197.20	25.80	0.91
	хлеб	30	5.30	4.60	14.82	63.00	0.03		0.01		12.00	76.80	4.80	0.80
	Чай с молоком	200	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чоко-пай	35	0.53		9.00	40.00		0.27			13.60	22.13		0.04
	итого	465	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													
	Суп гороховый с туш	220	0.87	4.86	2.91	56.26	0.03	7.60	0.07	0.05	25.20	27.13	12.83	0.59
	Плов из птицы	150	5.80	6.20	9.70	83.60	0.09	6.60	0.02	0.26	72.90	132.00	16.20	0.54
	Хлеб	30	11.00	9.40	11.30	171.00	0.06	0.85	0.09	1.18	143.90	181.60	26.60	0.96
	Чай с лимоном	200	3.67	5.42	36.57	210.11	0.03		0.03	0.90	24.61	82.50	19.01	0.53
	Салат из свеж капусты с кукурузой	100	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	700	25.42	26.68	113.78	757.29	0.32	17.85	0.24	3.15	337.81	488.13	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

День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Каша манная молочная	200	8.90	4.10	39.84	191.86	0.02		0.06	0.17	126.00	98.90	6.71	0.23
	Хлеб	30	0.01	5.10	1.20	40.37	0.06	0.00	0.03	0.80	13.11	24.01	7.10	0.34
	Сок в индуп	200	6.68	6.12	6.00	81.50	0.06	4.01	0.06	0.70	136.90	142.50	11.00	1.15
			1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	итого	430	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													
	Суп с лапшой домашней с туш	200	1.05	2.60	4.61	48.32	0.05	5.88	0.02	0.90	19.97	122.64	11.97	0.39
	Рожки отварные	150	6.50	5.39	3.40	105.00	0.03	7.90	0.08	1.30	37.90	159.40	14.25	0.21
	Соус томатный	50	10.59	14.30	10.62	204.00	0.09	2.10	0.09	1.10	45.18	135.80	29.50	0.80
	Колбаса отварная	60	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85
	хлеб	30	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай с сах	200	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	Салат из капусты с зел горошком	100												
	итого	790	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

День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Каша кукурузная молочная	200	4.78	4.30	24.20	220.98	0.19		0.05		4.10	101.30	18.30	1.58
	хлеб	30	5.90	9.20	5.80	115.00	0.04	0.50			120.00	135.20	9.00	0.20
	Чай с молоком	200	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Батончик	30	3.58	2.76	19.21	125.11	0.02	9.20		1.00	103.40	111.11	23.56	1.01
	итого	460	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													
	Щи с капустой с туш	220	0.88	4.86	2.99	59.28	0.04	10.80	0.18	0.50	36.32	17.83	12.50	0.62
	Гречка отварная	150	2.15	2.27	18.71	83.80	0.09	1.60		0.11	49.35	68.32	21.60	0.87
	Соус томатный	50	13.36	14.08	5.27	164.00	0.05	1.20	0.01	2.50	86.50	127.90	19.27	0.70
	Сарделька отварная	50	2.97	2.90	22.14	122.40	0.03			0.16	65.70	183.27	11.36	0.34
	Хлеб	30	1.40	0.20	22.20	86.00	0.02	4.00		0.19	38.00	20.00	8.00	0.12
	Салат витаминный	100	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай с сах	200												
	итого	800	24.68	24.95	100.73	654.20	0.33	17.60	0.19	3.46	319.67	477.12	89.33	3.93
	всего		41.62	41.71	168.45	1206.05	0.67	32.50	0.35	5.56	577.77	863.13	149.29	6.91

День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Каша ячневая молочная	200	13.70	15.30	22.00	347.00	0.15	4.30	0.11	1.70	163.60	276.00	21.80	1.20
	хлеб	30	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Сок в индупак	200	0.53		9.00	40.00		0.27			13.60	22.13		0.04
			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	430	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													
	Борщ с туш	220	1.13	4.80	3.87	74.24	0.01	5.32	0.08	1.20	56.74	45.20	16.55	0.96
	Каша перловая	150	4.39	5.20	22.13	118.60	0.18	4.66		1.01	68.28	96.48	28.46	1.04
	Сосиска отварн	50	14.56	13.72	32.60	317.50	0.07	11.33	0.14	0.80	106.80	232.60	38.70	1.35
	Соус томатный	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	кисель	200	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	Салат из свеж овощей	100	0.07	0.04	23.04	111.60		1.80	0.02	0.10	56.00	53.00	0.90	0.10
	итого	770	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	40.30	160.02	1241.42	0.60	33.68	0.39	5.21	552.42	818.61	142.61	7.21

День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	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													
	Суп молочный вермишелевый	200	7.30	4.30	24.17	179.20	0.11		0.05	0.80	40.00	131.00	4.50	0.03
	хлеб	30	6.60	8.30	14.83	163.00	0.09	0.32	0.06		139.20	129.00	9.45	0.49
	Чай с лимоном	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
	Чоко-пай	35	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	465	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													
	Суп с крупой и томатом	200	0.68	0.41	4.19	65.52	0.04	5.56		0.89	16.95	37.18	19.20	1.05
	Картофель тушеный	100	2.92	6.58	5.20	132.00	0.06	8.30	0.01	1.10	87.90	95.70	14.90	0.62
	Тефтели	60	13.87	8.86	2.54	101.20	0.07	5.90	0.28	1.20	112.60	184.70	18.46	0.96
	Компот из с\фр	200	3.10	9.10	17.60	244.50	0.06		0.02	0.12	32.00	121.50	8.14	0.75
	хлеб	30	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85
	Винегрет	100	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
			2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого	690	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

