

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ Оськинская СШ  
 \_\_\_\_\_ П.В. Потешкин

### ДВУНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для организации питания обучающихся в МКОУ ОСЬКИНСКАЯ СШ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно /яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,02	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,6	1,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,4
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
<b>Итого за завтрак</b>			18,32	18,54	93,3	579,3	0,38	0,47	14,6	0,1	0,16	322,78	272,4	0,1	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10	Салат из свежих овощей «Ассорти»,	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	заправленный растительным маслом																		
50,08* 3 П	Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным	60	1,9 9	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,5 4	0,06	0	65,82	48,95	0,0 1	0,03 9	8,3	0,0 2	13,94	0,83
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7	0	0	42,10	142,5	0,07 8	0,006	69,4 1	0,03 8	29,62	0,41
331,39	Котлеты «Куриные»	60	15,3 4	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,1 9	0,00125	0,0 7	25,5	111,82	0,8 5	0,01 3	28,5 5	0,06 8	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,0 4	13,30	46,21	0,0 1	0,00 3	93,8 6	0,08	8,47	0,086
375/ 377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2	0	0,4 5	0	1,7	0,15
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,3 5	0	0	12	39	0,00 7	0,00 3	78,6	0,001 5	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,3 9	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,2 9	0,05	0,1 1	165,7	435,5	0,95 9	0,0 4	219, 5	0,2 1	118,7	4,04
Итого за обед (замена)			29, 8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17, 2	0,09	0,1 1	175,2	463,4	1,0	0,1	217, 7	0,2	110,1	4,3
Итого за 2 приёма пищи			46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,8 9	0,15	0,2 7	488,5	707,93	1,0 6	0,0 6	514,8 5	0,5	151,7	5,7
Итого за 2 приёма пищи (замена)			48, 1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31, 8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513, 1	0,5	143,1	6

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------	--------------	----------------------	--------------	---------------	---------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	блюда		Б	Ж	У	ая ценно сть (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
Завтрак																			
3,03	Гастрономия /сыр порционно	15	2,3 2	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0,1	0	88	50	0	0,0 1	8,8	0,000 1	3,5	0,1
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,6 4	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,7 3	0,072	0,0 1	190,1	130,53	0,0 8	0,01 8	87,2 6	0,2	8,92	0,7
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,0 3	120,4	90	0,2	0,2 5	187, 9	0,0 9	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0	0,00 3	78, 6	0	0	0,66
Итого за завтрак			21,5 2	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,4 5	0,2	0,0 4	410,5	309,53	0,2 9	0,2 8	362, 5	0,2 9	26,42	1,58
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом	60	0,7 7	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,0 3	0,017	0	25,65	13,62	0,0 03	0,01 7	9,2	0,4 8	9	0,28
*0,09 3,П	Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом	60	1,6 7	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,1	0,050	0	69,36	47,5	0,0 6	0,0 2	1,2 9	0,00 6	21,3	0,8
124,26	Щи из свежей капусты с отварным мясом (говядина)	200/10	1,4	3,96	16,3	171,8	0,05	0,038	12, 6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,6 6	0	17,7	0,66
279,00	Тефтели «Детские»	60	21,1 2	27,11	35,22	329,3	0,12	0,11	1,7 6	0,04	0	134,96	267,8	0,1 3	0,00 1	32,3 4	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,2 5	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,0 5	43,8	96,8	0	0	58	0,02 1	32,92	1,19
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,2 2	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,4 5	0	3	0,66

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	витаминизированный																		
5,1	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,2	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 (замена)			29,5	43	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0	139,8	0,1	166,4	6,4
Итого за 2 приёма пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,3	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 2 приёма пищи (замена)			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

ПРИМЕЧАНИЕ:\*замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	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	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	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	39	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			24,	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294	0	43,7	2,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			5						4										
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7 * ЗП	Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61	0,05	0,03	23	0	0	29,40	43,3	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
514,20	Борщ со свежей капустой, картофелем и отварным мясом	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0	38,57	45,64	0,22	0,48	98,20	0,009	19,78	1,03
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	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,1	708,46	0,42	0,32	34,1	0,38	0	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	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1
Итого за 2 приёма пищи			44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6
Итого за 2 приёма 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

ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на

зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,079	42,83	0,8
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,002	0	0,66
<b>Итого за завтрак</b>			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
<b>Итогозавтрак (зимний период)</b>			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	246,4	0,1	51,1	2,1
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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
99,54	Суп «Летний» с картофелем и отварной мясом (говядина)	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0	22,3	71,48	71,48	0,57	30,95	0,01	18,71	0,88
33,10	Биточки «Детские» тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0	18,62	77,46	0	0,06	25,5	0,13	49,48	1,7
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	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3	0,2
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	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 приёма 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 приёма пищи (замена)			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

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятница

Сезон:

осенне-весенний

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	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
340,12	Овощи порционно/ Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0	6,90	12,60	0	0	0	0,001	4,20	0,18
340,33	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	10,7	36	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,03	527,6	0,21	25,6	2,33
375,01	Чай чёрный 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
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за завтрак			21,0	41,86	76,93	683,8	0,23	0,4	17,8	0,23	1,9	368,3	424,8	0,0	0,0	811,	0,22	60,6	3,31

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			1						4					9	4	9	9		
Обед (полноценный рацион питания)																			
20,14 *	Салат из свёклы, заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,50	0,01	12,58	0,8
86	Суп лапша с курицей	200	6,9	6,95	18,76	4	0,18	0,03	4,2	0,82	0	34,7	75,88	0	0	0	0	14,5	0,99
239,43	Тефтели из рыбы тушённые	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,8	0,13	0,01	32,34	0,049	58,59	1,75
74,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0,2	0,03	0	18,12	157,03	0	0	0	0,0013	104,45	3,55
517	Кисель	200	0,11	-	28,08	107,31	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2	517	0,0	200	0,11	-
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			31,3	26,81	109,2	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,9	0,21	0,27	326,11	0,102	137,46	5,84
Итого за обед (замена)			31,6	28,3	109,5	750,5	1	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1
Итого за 2 приёма пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138	0,3	198,1	9,2
Итого за 2 приёма пищи (замена)			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

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак молочный																			



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,6 1	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,6 2	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3 0	0,03	0,0 3	120,4	90	0,2	0,2 5	187,9	0,09	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			35, 2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,5 7	0,12	0,0 3	351,4	164,57	0,2 7	0,2 7	650,53	0,1	60,02	2,88
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным	60	1,9 9	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,5 4	0,06	0,0 0	65,82	48,95	0,0 1	0,0 4	8,3	0,0 2	13,94	0,83
*47,013 П*	Салат «Витаминный» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом	60	0,7 2	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,8 7	0,10	0	26,85	16,35	0	0,0 1	51,0 4	0,0 01	8,69	0,64
514,20	Борщ со свежей капустой и отварным мясом (говядина)	200/10	1,8 9	2,43	9,34	78,71	0,05	0,05	19	0,07	0,0 1	43,11	48,75	0,1 5	0,4 8	98,2 0	0,0 3	22,44	0,80
441.001	Котлеты мясные (говядина)	90	13,4 6	10,86	5,34	171,61	0,07	0,23	0,75	0,20	0,00 6	15,22	310,64	0,2 2	38,9 3	270,3 7	6,7 7	18,69	6,72
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	0,0 4	13,3	46,21	0,0 1	0	93,8 6	0,0 8	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2 0	202	0	10	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3	0	0	12	39	0	0	78,	0	0	0,66

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			6						5							6			
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123	553,8	0,5	39,8	742,9	6,9	102,3	9,5
Итого за обед (замена)			28,3	21,8	105,7	780,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8
Итого за 2 приёма пищи			64,1	60,4	244,7	1529	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,4	7	162,3	12,3
Итого за 2 приёма пищи (замена)			63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489	590,6	0,5	1	1132,7	0,3	167,8	7,7

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
3,01	Гастрономия /сыр порционно	10	2,3	3	0	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0	88	50	0	0,01	8,8	0	3,5	0,1
2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,6	1,24
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0	0	149,63	0,19	21,3	0,4
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0,02	0	0,66
Итого за завтрак			18,99	17,23	99	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,2	394,87	0,1	0,03	465,68	0,34	72,40	2,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,03	0,017	9,2	0,48	9	0,28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом																		
62	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,3	167,25	0,02	0,0	0,0	0,04	0	45,3	24,2	0,0 7	0,5 7	30,9 5	0	0	1,27
273,07	Котлеты рыбные, запечённые	90	11,9 3	9,5	20,22	200,86	0,0	0	0,6 2	0,01	3,4 1	4,4	5,25	0,1 8	0,0 8	40,7 8	0,1 7	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,2 5	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,0 5	43,8	96,79	0	0	58, 00	0,0 2	32,9	1,19
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,1 7	0	3	0,2
349,1	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированн ый	200	0,2 2	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,4 5	0	3	0,66
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0	0	78, 6	0,0 02	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			26, 1	28,9	140	875,9	0,37	0,32	13, 6	0,26	3,4 6	208,8	307,7	0,3	0,7	165, 8	0,4	93,8	4,62
Итого за 2 приёма пищи			45, 1	46,1	239	1454,9	0,7	0,8	18, 1	0,3	3,6	597	702,6	0,4	0,7	631, 5	0,7	166,2	7

ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные  
организации

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3,01	Гастрономия /сыр порционно	10	2,3 2	2,95	0	36,4	0	0,03	0,0 7	0,01	0	88	50	0	0,0 1	8,8	0	3,50	0,10
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,1 7	0	3	0,2
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,1 2	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,0 9	0,012	0,0 7	187,7 6	124,5	0,0 25	0,0 2	83,4 8	0,0 9	26,14	0,41
351,01	Кисель фруктовый	200	0,0 3	0,02	18,62	73,23	0	0	1,2 5	0,001	0	5,24	7,81	0	0	8,0 4	0	0,85	0,08
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,3 5	0	0	12	39,0	0	0	78, 6	0	0	0,66
Итого за завтрак			20,7 2	20,9	107,89	695,35	0,24	0,38	2,8 6	0,04	0,1 0	331,64	300,61	0,0 9	0,0 6	265,9 6	0,1 1	41,53	1,85
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,3 4	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,0 1	0,1 9	61,3 7	0,0 01	9,82	0,29
124,26	Щи из свежей капусты и отварным мясом	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12, 6	0	0	39,4	39,2	0	0	30, 66	0	17,7	0,66
288,38	Птица порционная запечённая	90	13,8 9	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,7 5	0	0	18,71	125,6	0,0	0,0 1	17, 4	0,0 4	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,2 6	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,0 3	66,31	161,03	0,0 5	0,0 2	65,5 4	0,0 8	42	0,98
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,2 4	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,0 2	31,7 7	0	5,24	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,3 5	0	0	12	39,0	0	0	78, 6	0	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			36, 6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20, 6	0,6	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

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
340,00	Яйцо отварное/огурец	20/20	2,60	1,52	0,62	26,51	0,02	0,10	2	0,05	0	13,62	31,82	0	0	1,7	0,001	5,06	0,60
345,24	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	01	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0,06	23,86	0	55,1	0,30
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
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	78,6	0,002	0	0,66
Итого за завтрак			19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0	0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	10,1	0	22,6	0,6
7 * ЗП	Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51,03	0	7,6	0,7
99,54	Суп «Летний» с картофелем и отварной птицей	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0	22,3	71,48	71,48	0,57	30,95	0,01	18,71	0,88



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	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
96,35	Рассольник «Домашний» с отварным мясом	200	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	0,0	30,0	61,2	0,0	0,046	7,5	0,0	19,2	0,79
267,89	Котлета куриная, запечённая 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	0,4	36,26	0,89
21,05	Рис отварной с сливочным маслом	150/7	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	-	0,04	-	14,9	79,4	27,9	0,59	0	0	0	39,08	1,45
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,2
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
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 приёма пищи			45,8	39,2	179	1235,4	0,6	0,9	120	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1