



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.
		Б	Ж	У	Y		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					ТТК		
	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411		
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,84	333,6		0,01		386		
	520	9,97	15,53	115,71	642,37	0,04	0,04	16,1	0,5		33,4	31,02	20	3,73	375,15		0,11				
Итого за Завтрак																					
Суп вермишелевый с мясом 200/20	220	4,86	10,89	12,56	167,93	0,14	0,04	1,38	161,6	0,14	15,05	57,31	12,07	0,77	110,18			0,01	111		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,59	282,38	0,01	0,05		293		
	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330		
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394		
	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02			
Хлеб ржаной																					
Итого за Обед	775	31,55	42,98	110,77	961,97	0,98	0,37	5,24	330,3	0,22	86,94	494,44	217,88	9,33	897,93	0,02	0,1	0,03			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04		12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386		
	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02			
Итого за Полдник																					
Итого за день	1 715	54,28	72,96	297,6	2 078,17	1,2	0,68	33,34	451,55	1,23	191,99	689	271,05	20,31	1 739,82	0,03	0,26	0,05			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж			У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		5	4	5	6		7	8														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20		
Каша "Дружба" жидкая	260	19,7	10,41	52,65	382,98	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	0,01	0,01	199	
	15	0,12	10,88	0,2	99,15		0,02		67,5	0,2	3,6	4,5	0,08	0,03	4,5					6		
	15	3,9	3,92	51,6			0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25					7		
	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416			
	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2							
	550	31,36	30,28	101,57	806,35	0,29	0,48	8,43	181,72	0,87	464,55	469,86	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	0,01	0,01			
	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,86	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	0,01	95		
	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91		0,02	0,02	0,02	199		
	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					218		
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411		
50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,03	0,02				
820	28,95	41,39	131,93	1 015,65	0,66	0,31	27,37	305,48	4,47	110,41	371,89	88,6	5,88	1 129,11	0,01	0,48	0,05	0,05				
Итого за Обед																						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	0,02	406		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	2,8					418		
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386		
	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	0,02			
	1 790	73,07	86,12	304,62	2 295,83	1,13	1,06	47,8	607,95	6,35	646,61	1 005,29	218,31	16,16	2 148,73	0,04	0,58	0,08	0,08			
Итого за день																						

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5	6	7	8	9															10	11	12	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	20				
Пудинг из творога с джемом 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04				249				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1				411				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01				386				
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2										
Итого за Завтрак	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15								
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01				87				
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04			411				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01							
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6										
Итого за Обед	800	29,33	39,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1 060,72		0,13	0,05							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02			406				
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							418				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01				386				
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02							
Итого за день	1 770	68,48	63,43	301,69	2 062,87	1,25	0,94	43,54	1 031,46	2,05	396,49	909,52	218,98	19,43	2 137,97	0,02	0,33	0,07							

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	7	8															9	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Блинчики с джемом 150/40	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16						ТТК		
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1			411		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386		
Итого за Завтрак	520	9,97	15,53	115,71	642,37	0,04	0,04	16,1	0,5		33,4	31,02	20	3,73	375,15		0,11					
Суп вермишелевый с мясом 200/20	220	4,86	10,89	12,56	167,93	0,14	0,04	1,38	161,6	0,14	15,05	57,31	12,07	0,77	110,18				0,01	111		
Тертель с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				0,02	ТТК		
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				0,01	332		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394		
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				0,02	0,01		
Итого за Обед	765	22,73	39,72	117,34	917,89	0,55	0,2	7,04	257,72	0,57	88,76	321,55	78,9	4,19	570,63				0,02	0,05		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01		0,04	0,02		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386		
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74		0,01		0,05	0,02		
Итого за день	1705	45,46	69,7	304,17	2034,09	0,77	0,51	35,14	378,97	1,58	193,81	516,11	132,07	15,17	1412,52		0,01	0,18	0,07			

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		Б						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		4	5	6	7	8															9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									</

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
								В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		Б	Ж	У																								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Пудинг из творога с джемом 120/40	160	19,6	7,4	50,11	344,95	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386									
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01			3,8	13	2,6	0,24	18,4														
Итого за Завтрак	500	21,78	8,51	82,17	495,07	0,14	0,35	12,98	85,44	0,49	212,6	277,63	50,2	4,86	558,58	0,01	0,15											
Суп картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83									
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными	275	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94		0,03		148 070									
250/75																												
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394									
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01	4,9		7	22,75	4,9	32,55		1 848,07		0,02	0,01										
Итого за Обед	710	18,29	30,1	100,22	752,46	0,6	0,34	91,61	479,61	0,18	140,39	313,16	107,77	5,34			0,05	0,01										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		405									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05											
Итого за день	1 630	52,83	53,06	253,51	1 721,36	0,92	0,95	116,59	685,8	1,68	424,64	754,33	191,14	17,45	2 873,39	0,02	0,25	0,03										

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
								B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		Б	Ж	У	8	9															10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Каша пшенная жидкая	260	9.63	9.19	46.49	308.37	0.27	0.22	1.67	50.9	0.12	171.43	236.36	60.45	1.55	297.03	0.01	0.04		199				
Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2		0.02		90	0.26	4.8	6	0.1	0.04	6				6				
Сыр порционный	12	3.12	3.13		41.28		0.04	0.1	30.96		120	76.8	5.4	0.12	11.4				7				
Какао на молоке	200	3.14	3.33	17.88	115.42	0.04	0.16	6.58	22	0.53	125.42	116.2	31	1.01	206.66	0.01	0.02		416				
Батон поджаренный	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02			11.4	39	7.8	0.72	55.2									
Итого за Завтрак	552	20.55	31.89	95.47	754.47	0.38	0.46	8.35	193.86	0.91	433.05	474.36	104.75	3.44	576.29	0.02	0.06						
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	2.39	504.25		0.01		87				
Плов со свиной	250	16.42	32.47	59.52	595.6	0.47	0.16	5.01	591.45	0.51	28.55	259.39	70.46	2.44	406.06				411				
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0.29	0.06	15.31	64.66		0.01	4.1	0.5		9.4	10.44	5.6	0.93	41.55		0.1						
Хлеб ржаной	55	3.58	0.55	23.1	110	0.06	0.02			11	35.75	7.7	0.61	51.15			0.03	0.02					
Итого за Обед	765	27.31	37.46	119.62	925.82	0.83	0.28	21.06	793.95	0.51	86.6	403.39	122.74	6.37	1 003.01		0.14	0.06					
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04		406				
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418				
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12		19.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01			386				
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74	0.01	0.05	0.02					
Итого за день	1 737	60.62	83.8	286.21	2 154.12	1.39	1.01	41.41	1 108.56	2.43	591.3	1 041.29	260.66	17.06	2 046.04	0.03	0.25	0.08					

5 день 2 недели

э день 2 недели																Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реп.
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		B1, мг		B2, мг		C, мг		A, мкг		D, мг		Ca		P		Mg		Fe		K		I		F		Se		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Нагетсы куриные с соусом		150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				0,06														0,01		
Рис отварной		180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25																		0,1		
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6																				
Батон йодированный		30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32																		0,01		
Итого за Завтрак		560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32																				
Рассольник ленинградский		250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24																		82		
Гуляш из свинины		100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38																		293		
Каша гречневая рассыпчатая		180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22																		330		
Напиток из шиповника с изюмом		200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78																		417		
Хлеб ржаной		55	3,68	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15																		0,02		
Итого за Обед		785	28,19	35,65	108,31	870,21	0,94	0,4	100,5	404,98	0,07	78,08	478,49	207,43	8,6	1171,77																		0,02		
Выпечное изделие		100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14																		0,02		
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8																					
Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6																		0,01		
Итого за Полдник		420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74																		0,02		
Итого за день		1765	58,27	66,16	277,68	1949,74	1,2	0,72	112,6	551,34	1,15	175,3	770,32	281,8	17,8	1757,83																		0,05		

Витамины																Минеральные вещества (мг)																			
Итого		Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)		B1, мг		B2, мг		C, мг		A, мкг		D, мг		Ca		P		Mg		Fe		K		I		F		Se	
Итого за весь период		579,58	734,71	2823,94	20360,96	11,69	8,71	657,11	6482,2	22,02	4052,8	8334,57	2294,02	177,16	20986,01	0,27	2,46	0,6																	
Среднее значение за период		57,958	73,471	282,394	2036,096	1,169	0,871	65,711	648,22	2,202	405,28	833,457	229,402	17,716	2098,601	0,027	0,246	0,06																	

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.