

Утверждаю: «31» августа 2022г.

Директор школы: Новикова О.Н.

Примерное меню
для учащихся 7-11 лет (1-4 кл) в осенне-зимний период

Неделя 1		День 1												
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из свежих овощей	60	1,12	7,96	3,16	89,6	0,018	4,2	91,8	3	49,8	18,6	9	0,42	
Суп овощной	200	2,24	4	15,6	89,6	0,104	0,08	146,4	0,64	28	164	30,4	0,96	
Котлета руб. кур.	80	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	22	1,4	35	77	21	1,8	
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,9	
Компот	200	0,2		27,2	110	0,02	5,4	20	-	12	4	4	0,8	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9	
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6	
Итого		27,93	25,31	126,36	834,2	0,422	9,86	282,2	6,9	154,8	391,85	107,15	7,38	

Неделя 1		День 2													
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Огурцы свежие (или солёные) в нарезке	60	1	0,4	2,3	21						11,5	5	7	0,3	
Борщ из св. капусты	200	2	2,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	160	24		1,04	
Рыба отварная	90	15,3	6,4	-	67	0,05	0,5	8	0,9	27	145	19		0,55	
Карг. пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30		1	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6		0,8	

Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
Итого		28,07	12,79	91,78	549	0,37	20,14	157	2,4	154,9	475,25	115,75	5,39

Неделя 1 День 3

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из свежих овощей	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42	
Суп картофельный с макарон. изд.	200	2,8	0,8	26,5	97,4	0,1	0,7	120	-	34,1	141	20	1,5	
Мясо тушеное с картофелем	230	15,18	8,51	25,99	236,9	0,184	8,74	0,39	-	48,3	216,2	55,2	2,76	
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9	
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		24,67	19,86	112,19	700,1	0,432	19,04	129,59	3,66	138,2	457,05	119,85	6,38	

Неделя 1 День 4

наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	4,86	34,8	0,024	9,12	0,12	-	22,8	21	10,8	0,48	
Суп гороховый	200	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	126	-	36	62	24	1,8	
Бефстроганов	40/40	13,4	9	4,7	154	0,06	0,6	30	1,6	30,4	144	19	1,5	
Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	152	0,12	-	-	1,3	18	108	73	2,4	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	135,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9	
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		34,83	22,73	115,25	795	0,494	11,82	167,95	3,56	247,2	498,25	170,55	8,44	

Неделя 1 День 5

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Салат из свежых яблок с маслом раст.	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,018	0,72	0,009	-		17,4	19,8	9	0,96	
Суп вегетарианский со сметаной	200	1,84	2,24	5,04	48	0,04	16,4	140	0,64		52	148	20	0,64	
Ленивые голубцы с мясом и рисом	200	11,8	10,2	12,6	186	0,08	17,2	0,01	-		74	152	34	1,4	
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20	-		12	4	4	0,8	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06		9	38,25	15,75	0,9	
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6		9	35	14	0,8	
Итого		20,99	17,53	94,42	614,8	0,288	39,72	160,0	1,3		173,4	397,05	96,75	5,5	

Неделя 2 День 1

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	1,4	1,3	5,6	81,7	0,055	23,66	2,24	-		16,1	-	19,2	0,8	
Щи из св. капусты	200	2,25	4	15,7	89,6	0,104	0,08	146,4	0,64		28	164	30,4	0,96	
Котлеты рыбные	80	10,08	4,72	12	131,5	0,072	0,32	8	2,16		51,2	137,6	25,6	0,96	
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2		40	84	30	1	
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-		12	8	6	0,8	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06		9	38,25	15,75	0,9	
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1		11	54	18	1,6	
Итого		23,9	13,07	109	678,8	0,541	35,06	167,64	4,06		167,3	485,85	144,95	7,02	

Неделя 2

День 2

Неделя 2		День 2		Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
Наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Салат из моркови и яблок с маслом раст.	100	0,95	7,17	10,44	109,11	0,05	5,59	-	-	37,34	38,39	26,93	1,1				
Суп рыбный	200	4,54	2,011	10,518	75,681	0,108	14,74	-	-	24,1	66,65	27	0,858				
Фрикадельки мясные	80	16,32	14	0,72	149,6	0,024	-	0,96	-	12,8	125,6	21,6	0,96				
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03	-	-	1,5	15	77	27	0,6				
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8				
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9				
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6				
Итого		32,38	30,231	112,878	812,391	0,372	25,73	2,96	2,56	121,24	407,89	142,28	6,818				

Неделя 2

День 3

Наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Салат из свежей капусты или тушенная капуста (по сезону)		60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48	
Суп гороховый		200	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	0,0232	-	36	62	24	1,8	
Бефстроганов		80	13,4	9	4,7	154	0,06	0,6	30	1,6	30,4	144	19	1,5	
Макаронные изделия		150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	0	0,9	
Компот с вит.С		200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20	-	12	4	4	0,8	
Хлеб пшен.		45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9	
Хлеб ржан.		40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6	
Итого			32,93	15,45	122,82	769,8	0,44	16,42	57,54	3,66	136	371,85	89,75	7,98	

Неделя 2 День 4

Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Салат из свежих овощей	60	0,82	2,26	2	34,2	0,024	7,78	72	0,18	23,4	22,8	10,8	0,42		
Борщ из св. капусты	200	2	2,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	160	24	1,04		
Биточки(мясо или птица)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	-	35	192,8	27,54	0,75		
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1		
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9		
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6		
Итого		22,95	15,63	91,82	607	0,534	28,34	227,39	2,08	163,4	548,65	118,95	9,52		

2 Неделя День 5

Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Салат витаминный с растительным маслом	60	4,97	4,08	14,84	112,34	0,16	18,95	0,16	3,49	44,87	72,87	25,67	2,09		
Суп картофельный с рисом	200	6,1	0,8	15,7	97,3	0,12	0,7	100		35	140	18	1,5		
Птица тушеная	80	9,2	10,48	2,72	145,6	0,032	0,72	0,0864		19,2	112	10,4	0,72		
Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12	-	-	1,35	18	108	73,5	2,4		
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	110,4	0,02	38	0,1	-	128,8	85,56	12,88	0,28		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9		

Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		34,48	24,3	115,68	825,14	0,612	58,37	102,346	5,9	255,87	610,68	174,2	9,49

Всего в среднем за
1 день за 2 недели

28,31 19,69 100,04 718,62 0,45 26,45 145,46 3,61 171,23 464,44 128,02 7,39