

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

" 22 " 03 2022 г.



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

1 день 1 недели

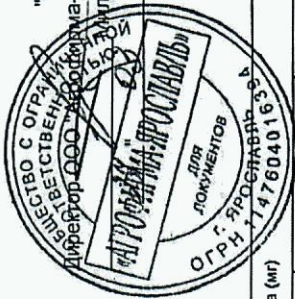
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
Блиnnики с джемом чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5 Сок в инд.упаковке Итого за Завтрак	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16											
	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											
	595	10,45	15,25	119,01	656,32	0,02	0,04	2,1	0,5		26,05	30,72	16,6	3,84	33,25		0,1								
	Суп вермишелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01						
Гуляш из свинины Каша гречневая рассыпчатая Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной Итого за Обед	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	0,01	0,05								
	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	0,01	0,01								
	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42										
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02							
	805	32,85	48,28	107,24	1001,04	1,04	0,38	5,54	368,04	0,32	88,07	497,78	206,56	9,09	918,75	0,02	0,09	0,03							
Вяленое изделие Сок в инд.упаковке Яблоко Итого за Полдник Итого за день	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								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8											
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01								
	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02							
	1800	55,98	77,9	295,41	2121,79	1,23	0,69	17,64	489,29	1,33	182,57	689,84	254,53	19,74	1363,14	0,03	0,24	0,05							

"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

И.А. Филиппов П.А.

2022 г.



2 день 1 недели

2 день 1 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, 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	
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	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	199	
	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	
Какао на молоке витаминизированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2					
	550	34,42	25,11	102,02	714,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	460,95	465,36	96,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01		
Итого за Завтрак																				
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95	
	120	10,12	23,68	17,4	325,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ТТК	
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218	
	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390	
	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		
Хлеб ржаной																				
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	406	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418	
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2			0,01		386	
	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02		
	Итого за Полдник																			
Итого за день																				
1 665	72,06	77,13	289,19	2 149,24	1,05	0,99	43,33	491,65	5,32	624,47	944,36	201,84	14,6	1 955,66	0,04	0,4	0,07	0,07		

3 день 1 недели

3 день 1 недели										Минеральные вещества (мг)										№ ре- с.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, 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	
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	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/тгк	
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	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Батон йодированный	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	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14			
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	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тгк	
Чай с сахаром, лимонном 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	
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	755	26,66	37,36	115,42	905,82	0,82	0,27	21,06	793,95	0,51	84,6	396,89	121,34	6,26	993,71		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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386	
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1735	61,64	59,96	275,19	1900,92	1,11	0,89	32,04	1000,14	2,01	360,45	836,66	200,11	18,09	1629,83	0,02	0,32	0,07		

4 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	4	5	6		4	5	6														12	13	14	15	
2	3								7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06				379,74	0,5	0,18	1,11	12	28,6	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТТК						
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76			286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	25,8	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330							
Сыр порционный	10	2,6	2,61				34,4		0,03	0,08	25,8			100	64	4,5	0,1	9,5				7							
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16			62,96		0,01	2,1	0,5			7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412							
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13			117,9		0,05	29,25	3,77	66,9		8,55	525,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18									
Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	96,11			881,06	0,89	0,4	3,77	66,9	66,9		0,16	175,96	525,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18								
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06			104,93	0,12	0,06	16,5	202,4	298,31		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101							
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,56	52,36			525	0,51	0,24	82,84	298,31			90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148							
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46			83,69		0,22	0,33				12,83	8,47	3,3	0,7	64,22				394							
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5			50	0,03	0,01					5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01	0,01								
Итого за Обед	755	18,67	31,81	100,38			763,62	0,66	0,31	99,56	501,04			132,13	313,72	105	5,16	1877,11	0,01	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	0,02	406						
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2			92	0,02	0,02					14	14	8	2,8					418							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8			47	0,03	0,02	10				16	11	9	2,2	278		0,01		386							
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16			464,43	0,17	0,27	10	120,75			1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02							
Итого за день	1715	63,52	86,95	265,65			2109,11	1,72	0,98	113,33	688,69			1,17	376,54	1000,85	339,88	20,83	2988,03	0,04	0,28	0,03							

5 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	8	9	10																	11
2	3							7																20
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83				362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04				199
	10	2,6	2,61					34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5					7	
	180	2,83	3	16,09				103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02			416	
	35	2,63	1,02	17,99				91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2						
	60	3,54	2,82	45				219,6	0,05	0,01			6,6	30	5,4	0,48								
	545	20,94	25,54	123,91				812,19	0,39	0,41	7,61	139,55	0,73	393,37	451,6	100,53	3,42	516,29	0,02	0,06				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19				97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53						73
	100	13,28	31,5	12,94				390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03				ТТК
	200	9,51	5,76	60,71				332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					218	
	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	
	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			
	795	28,36	42,96	128,51				1 023,87	0,69	0,28	38,23	285,12	0,72	128,12	346,22	86	6,06	994,76		0,02	0,04			
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
	100	0,4	0,4	9,8				47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01				386
	400	12,68	14,37	69,16				464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02			
								2 300,49	1,25	0,96	55,84	545,42	2,46	589,94	959,16	217,9	16,29	1 922,19	0,03	0,13	0,06			
	1740	61,98	82,87	321,58																				

3 день 2 недели

Принем 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	19	20																			
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			160	19,6	7,4	50,11	344,96	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/гТТК						
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						
Сок в инд.упаковке			200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418						
Батон йодированный			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			580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14							
Суп картофельный с крупой			250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,95	68,38	27,15	1,03	474,05			101						
Рагу из овощей со свиной			280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	148						
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5			205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1	411						
Хлеб ржаной			35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01						
Итого за Обед			770	19,33	31,96	94,29	742,94	0,67	0,32	101,44	501,21		128,75	321,09	108,1	5,45	1855,44	0,01	0,16	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	406						
Сок в инд.упаковке			200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418						
Яблоко			100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386						
Итого за Полдник			400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	69,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02						
Итого за день			1750	54,31	54,56	254,06	1738,04	0,96	0,94	112,42	707,4	1,5	404,6	760,86	186,87	17,28	2491,56	0,03	0,35	0,03						

4 день 2 недели

Принем 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	19	20																			
2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Каша пшенная жидкая			260	12,48	11,18	57,2	379,34	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						
витаминизированный																										
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			552	23,4	33,88	106,18	825,44	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	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04	ТТК						
Напиток из шиповника с лимоном			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			40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01						
Итого за Обед			740	26,64	37,39	121,23	932,38	0,83	0,3	97,34	859,13	0,51	86,3	394,56	119,68	5,81	1023,29	0,03	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	406						
Сок в инд.упаковке			200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418						
Яблоко			100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386						
Итого за Полдник			400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02						
Итого за день			1692	62,72	85,64	296,57	2222,25	1,36	1,03	115,69	1173,74	2,43	587,8	1030,26	255,8	16,06	2010,72	0,03	0,14	0,07						

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

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. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.