

"Согласовано"
Директор МБОУ Школа № 41
" 04.10.2015 г.



"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма Ярославль"
Митишкин П.А.
" 04.10.2015 г.



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

1 день 1 недели

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Ежики из свинины с соусом 150/50,	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	69,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				0,03	444							
	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411							
	Батончик к чаю	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01			3,8	13	2,6	0,24	18,4												
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		1,6	11	9	2,2	27,8												
	Итого за Завтрак	520	17,31	37,33	49,12	604,81	0,57	0,2	17,85	68,9	0,63	54,06	234,66	56,32	5,58	742,44		0,01			386						
Суп картофельный с горохом,	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4												
	Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47		0,01		87							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01		0,02	ТТК							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,1	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1			330							
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02			10	32,5	7	0,55	46,5		0,1		0,02	411							
Итого за Обед	700	27,28	33,46	91,72	776,04	0,95	0,35	14,23	442,95	0,55	77,95	431,44	188,71	8,9	989,97	0,01	0,15		0,04								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02		0,01	406							
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8	2,8												
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		1,6	11	9	2,2	27,8					418							
	Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03		386							
	Итого за день	1 570	51,63	78,28	190,42	1 682,57	1,63	0,71	42,08	572,23	1,69	181,24	759,27	269,22	20,39	2 083,98	0,02	0,29		0,08							

2 день 1 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										
		3	4	5	6	7	8														9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
2																															
Каша пшеничная жидкая		150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	20			
Бутерброд с сыром 10/40		50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8	0,08	107,6	90	9,7	0,58	46,3	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	199			
Чай с сахаром, лимоном 200/5		205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	3			
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	13,04	57,85	0,08	219,68	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	412			
Итого за Завтрак		505	12,63	11,43	80,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,68	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	386			
Салатка по-домашнему с мясом 200/10		210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	124			
Шницель из свинины		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	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	199			
Макаронные изделия отварные		150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,06	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	3			
Чай с лимоном, сахаром		200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,1	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	411			
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,12	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	218			
Итого за Обед		700	26,51	42,74	93,44	866,25	0,7	0,26	12,12	55,43	0,8	74,93	320,96	66,98	5,52	737,36	0,02	0,12	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	411			
Выпечное изделие		50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	0,02	0,02	0,02	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	406			
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14	14	8	2,8	2,8	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	406			
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	418			
Итого за Полдник		350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	386			
Итого за день		1 555	46,18	61,66	223,04	1 645,34	0,98	0,6	35,16	173,66	1,39	343,82	620,85	136,84	15,63	1 563,01	0,02	0,27	0,02	0,27	0,02	0,27	0,02	0,27	0,02	0,27	0,02	406			
Торт		Масса	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)											Минеральные вещества (мг)											№ рец.
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Б			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	13	14	15	16		17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

2 день 1 недели

Витамины

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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
																					3	4	5	6	7	8	9	10	11			12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Каша пшеничная жидкая		150	6	7	28.5	201.61	0.09	0.11	0.86	31.55	0.08	88.66	96.38	21.97	0.52	123.38																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

3 день 1 недели

Витамины

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	12	13	14	15	16	17		18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
																																		3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6		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				
Блинчик с вишней	140	8,4	5,6	56																			
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56																			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02																			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8																			
Итого за Завтрак	500	17,2	12,43	96,38																			
Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35																			
Котлета мясная рубленая.	100	15,25	28,84	16,07																			
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32																			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01																			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21																			
Итого за Обед	700	31,92	38,13	103,75																			
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58																			
Сок	200	1	0,2	20,2																			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8																			
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58																			
Итого за день	1 550	56,16	58,05	249,71																			
																			</				

2 день 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4'	5	6	4'	5	6																						
																							3	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										
Каша пшенная жидкая	150	5,56	5,3	26,82	177,91	0,15	0,13	0,97	29,37	0,07	98,9	136,36	34,88	0,89	171,36	0,01	0,02		199,08										
Кондитерское изделие	45	2,68	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36															
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										
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,38	27,6														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01		386										
Итого за Завтрак	525	11,07	8,74	95,81	509,52	0,25	0,18	11,07	29,87	0,07	130,8	197,6	56,23	4,66	502,06	0,01	0,13												
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,87	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63										
Котлета из мяса кур	100	16,38	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02											
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,87	1,08	80,78														
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		218										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,08	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	411										
Итого за Обед	700	28,61	29,7	100,9	766,2	0,31	0,26	18,88	245,66	0,07	107,53	312,58	66,97	5,44	756,91	0,01	0,24	0,04											
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				19,23	68,17	7,19	0,91	68,57	0,01	0,02		406										
Сок	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	27,8		0,01		386										
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01											
Итого за день	1 575	46,72	45,93	246,29	1 597,44	0,67	0,6	39,95	335,91	0,85	287,56	603,35	147,39	16,01	1 603,54	0,03	0,4	0,05											

3 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																						
2	3							7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
3 день 2 недели																													
Пудинг из творога с джемом 150/50																													
	200	24,51	9,29	62,68			431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05			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								
Батон йодированный																													
	55	4,13	1,6	28,27			144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Кондитерское изделие																													
	45	2,66	2,12	33,75			164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36													
Итого за Завтрак																													
	500	31,5	13,06	134,72			781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15										
Расходники ленинградский																													
	200	1,88	3,31	13,78			92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82								
Жаркое по-домашнему (постатка)																													
	200	9,16	33	37			481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41		0,01										
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																													
	50	3,25	0,5	21			100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				411								
Яблоко																													
	100	0,4	0,4	9,8			47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,03	0,02									
Итого за Обед																													
	750	14,89	37,26	91,6			762,88	0,54	0,26	55,22	280,16	0,23	72,06	261,67	87,91	6,46	1724,8		0,14	0,03	386								
Выпечное изделие																													
	50	5,64	6,89	19,58			162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02		406								
Сок																													
	200	1	0,2	20,2			92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01										
Яблоко																													
	100	0,4	0,4	9,8			47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		418								
Итого за Полдник																													
	350	7,04	7,49	49,58			301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386								
Итого за день																													
	1600	53,43	57,81	275,9			1846,48	0,85	0,85	66,42	447,48	1,35	372,49	725,49	168,23	15,65	2372,06	0,02	0,32	0,04									
4 день 2 недели																													

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				
		3	4	5	6	8															9	10	11	
2						7																		
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04		276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47								
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55		0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35								
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								
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131		0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	48								
Итого за Завтрак	500	22,16	30,91	74,08	683,44		0,71	0,28	4,67	281,35	0,55	47,18	353,19	157,03	7,02	592,92	0,01	0,11						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05		0,06	0,05	29,5	166,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42								
Наггетсы куриные маринованные	100	10,29	10,45	19,8	213,17																			
Макаронные изделия отварные	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								
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								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100		0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	48,5								
Итого за Обед	700	22,63	19,5	104,51	682,27		0,23	0,11	29,6	190,32	0,06	73,31	141,58	41,4	3,22	488,8								
Выпечное изделие	50	5,64	6,69	19,68	162,72		0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57								
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02				14	14	8	2,8									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,68	301,72		0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57								
Итого за день	1550	51,83	57,9	228,17	1647,43		1,05	0,55	44,27	532,05	1,12	169,72	587,94	222,62	16,15	1426,29	0,02	0,27						
Итого																								
		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
Итого за весь период		510,96	584,23	2359,98		10,14	8,25	482,86	10442,17	12,89	3053,39	6965,61	1923,48	169,37	18154,04	0,24	0,24	3,24	0,57					
Среднее значение за период		51,096	58,423	235,998		1,014	0,825	48,286	1044,217	1,289	305,339	696,561	192,348	16,937	1815,404	0,024	0,024	0,324	0,057					

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного 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.