



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: зима

Возраст 7-11 лет

Место: Школа

День: понедельник
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
5,01	Каша рисовая с маслом	200/10	5	10	56	329		1			69	48	7	
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
302	Булка российская	60	5	6	43	246					13	48	8	1
291	Джем	030			34	132					6	9	5	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2
Итого за завтрак			20	32	170	1031		2			167	195	41	4

Место: Школа

День: вторник
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
35	Тефтели мясные	80	18	19	13	301					18	35	7	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
110	Салат из моркови	80	1	8	7	105								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			30	34	106	856		2			98	237	122	6

Место: Школа

День: среда
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
26	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	7	72					10	2	1	
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			24	27	84	675		4			37	40	11	1

			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
274	Поджарка из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304					8	6	1	
315	Салат из огур/пом	80	1	5	3	62								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			34	30	94	783					62	49	13	2

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330		21			19	59	24	1
20	Салат из свеклы с сыром	80	7	18	6	210		4			279	163	28	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			29	38	59	696		27			308	249	58	3

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
108	Макароны с сыром	200/10/5	11	14	41	318					122	125	20	1
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
327	Чоко-пай	30	5	13	61	33								
204	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	18	91		1			60	45	7	
Итого за завтрак			26	42	140	680		1			191	197	32	2

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
278	Ленивые голубцы	80	13	13	10	213					10	10	2	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
110	Салат из моркови	80	1	8	7	105								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			25	28	103	769		2			90	211	117	6

Рацион: Школа

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330		21			19	59	24	1
0,02	Помидоры порционные	80	1		3	18		18	1		11	21	16	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			23	20	57	504		41	1		40	107	47	2

Рацион: Школа

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
153	Тефтели рыбные из св/м рыбы	80	32	25	12	400					16	23	3	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
26	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	7	72					10	2	1	
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			41	39	105	932		5	24		60	70	19	1

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
309	Гороховое пюре	150	10	5	23	179					48	104	40	3
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
315	Салат из огур/пом	80	1	5	3	62								
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			31	28	66	639	1	4			67	139	50	4