

Утверждено

Директор \_\_\_\_\_ Ж.И. Божович



Согласованно

Начальник Одинцовского ТО

Управления Роспотребнадзора

по Московской области

Н.Ю. Мозгалина



Примерное 10-и дневное меню для детей 7-11 лет посещающих школьное образовательное учреждение

АНО СОШ им И.П. Светловой

Рацион: 7-11лет

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак1</b>																
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6	4	37	208	0,22	2	32	1						
15	Сыр порционный (российский)	20	5	6		72	0,01		52			100				
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08									
14	Масло сливочное порционное 82,5%	10		7		66			40			3				
414	Кофейный напиток, обогащенный микроэлементами, на молоке	180	3	2	14	91	0,04	1	18			81				
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
<b>Итого за Завтрак1</b>																
			19	20	89	612	0,35	3	142	1		184				
<b>Обед</b>																
59	Салат из моркови с яблоками	100	1		9	40	0,05	6				44				
111	Суп с макаронными изделиями.	250	3	3	16	117	0,04	1				203				
288	Птица отварная.	100	22	13		285			20			143				
312	Пюре картофельное 200	150	3	2	19	137	0,15	25	33							
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08									
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1		64				
123	Компот из свежемороженых ягод	200			28	117		59								
<b>Итого за Обед</b>																
			36	19	129	929	0,39	91	53	1		454				
<b>Полдник</b>																
194	Пирожок с рисом с яйцом	100	12	7	38	262	0,08		29							
1	Сок фруктовый 0,2	200	1		20	87	0,02	4								
<b>Итого за Полдник</b>																
			13	7	58	349	0,1	4	29							
<b>Ужин</b>																
223	Запеканка творожная с соусом абрикосовым (№377)	150	22	17	42	405	0,05		50							
411	Чай с сахаром	185/15	1		9	40										
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
<b>Итого за Ужин</b>																
			24	17	62	499	0,05		50							
<b>Итого за день</b>																
			92	63	338	2389	0,89	98	274	2		638				

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
210	Омлет натуральный	150	14	25	3	289	0,1		325									
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08											
377	Чай сладкий с лимоном	180/15/7			9	37												
68	Творожок "Чудо"	100	4	4	19	131												
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54												
	Итого за Завтрак1		23	30	69	632	0,18		325									
	Обед																	
72	Икра баклажанная (консервированная)	100	1	5	6	76					22	46	15	1				
99	Суп из овощей	250	2	5	9	95												
303	Тефтели мясные (1-й вариант)	160	12	13	15	223			51	2	87	36	2					
202	Макаронные изделия отварные	150	5	8	29	202	0,06				58	141	28	1				
417	Напиток из плодов шиповника	200			17	73	0,01	100										
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08											
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07				1							
	Итого за Обед		27	32	133	902	0,22	100	51	5	80	373	79	4				
	Полдник																	
198	Печенье штучное	30	3	3	21	124	0,03		20									
202	Напиток Имунеле НЕО	100	3	1	13	73												
	Итого за Полдник		6	4	34	197	0,03		20									
	Ужин																	
71	Огурец свежий	100	1		3	14						23	42	14	1			
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11	5	4	111	0,04	5	5				159					
304	Рис отварной	150	4	5	37	210	0,02		27	1			62					
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07				1		64					
377	Чай сладкий с лимоном	180/15/7			9	37												
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54												
	Итого за Ужин		20	10	94	538	0,13	5	32	2	23	327	14	1				
	Итого за День		76	76	330	2269	0,56	105	428	7	103	700	93	5				

Рацион: 7-11лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак1</b>																
177	Каша пшенная с изюмом	200	7	4	38	221	0,19		5							
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08									
14	Масло сливочное порционное 82,5%	10		7		66			40			3				
15	Сыр порционный (российский)	20	5	6		72	0,01		52			100				
382	Какао с молоком	180	4	3	16	107						120	100	23		
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54								23		
<b>Итого за Завтрак1</b>																
			21	21	92	641	0,28		97		120	203	23	2		
<b>Обед</b>																
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	1	6	4	75										
102	Суп гороховый вегетарианский	250	5	5	17	148	0,12	1								
284	Залежанка картофельная с отварным мясом (7-11)	230	16	12	32	299	0,15	9	58	1						
156	Компот из с/м малины	200			13	52	0,01	13	1							
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08									
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1		64				
<b>Итого за Обед</b>																
			29	24	123	807	0,43	23	59	2		64				
<b>Полдник</b>																
198	Печенье штучное	30	3	3	21	124	0,03		20							
56	Молоко "Чудо" в ассортименте	200	6	4	24	144										
<b>Итого за Полдник</b>																
			9	7	45	268	0,03		20							
<b>Ужин</b>																
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/10	17	17	16	286					56	123	33	3		
321	Капуста тушеная.	150	3	5	14	113	0,06	32								
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1		64				
411	Чай с сахаром	185/15	1		9	40										
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
<b>Итого за Ужин</b>																
			25	22	80	605	0,13	32		1	56	276	33	3		
<b>Итого за День</b>																
			84	74	340	2321	0,87	55	176	3	176	543	56	5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 7-11лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак1</b>																		
174	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6	10	40	273	0,08	1	50									
12,1	Джем ассорти порционный	20			14	58		15										
377	Чай сладкий с лимоном	180/15/7			9	37												
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08											
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54												
<b>Итого за Завтрак1</b>																		
			11	11	101	543	0,16	16	50									
<b>Обед</b>																		
158	Салат Винегрет овощной	100	2	6	9	98	0,1	13		3								
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2	2	14	84	0,01	6	2	2								
250	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	160	24	37	8	464	0,08	1	52		274							
171	Каша гречневая рассыпчатая 200	150	9	4	40	232	0,2											
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1		43	177	0,02	1										
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08											
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1	64							
<b>Итого за Обед</b>																		
			45	50	171	1288	0,56	21	54	6	338							
<b>Полдник</b>																		
193	Пирожок с капустой	100	7	5	42	236												
1	Сок фруктовый 0,2	200	1		20	87	0,02	4										
<b>Итого за Полдник</b>																		
			8	5	62	323	0,02	4										
<b>Ужин</b>																		
249	Пудинг из творога, запеченный	180/20	26	20	66	551	0,15	1	119									
377	Чай сладкий с лимоном	180/15/7			9	37												
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54												
<b>Итого за Ужин</b>																		
			27	20	86	642	0,15	1	119									
<b>Итого за День</b>																		
			91	86	420	2796	0,89	42	223	6	338							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: 7-11лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак1</b>																
157	Каша вязкая молочная из риса	200	6	11	43	294	0,04									
14	Масло сливочное порционное 82,5%	10		7		66			40							
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3	2	26	140								3		
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08									
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
<b>Итого за Завтрак1</b>																
			14	21	107	675	0,12		40					3		
<b>Обед</b>																
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	6	2	65	0,03	7								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12	98	0,05	10								
261	Печень, тушеная в соусе	100/50	20	14	13	257	0,29	19	7860	2						
202	Макаронные изделия отварные	150	5	8	29	202	0,06			2				35		
123	Компот из свежемороженых ягод	200			28	117		59								
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08									
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1				64		
<b>Итого за Обед</b>																
			35	34	141	972	0,58	95	7860	5				99		
<b>Полдник</b>																
198	Печенье штучное	30	3	3	21	124	0,03		20							
11	Молоко 3,2% (0,2)	200	5	5	9	102	0,08	3	38							
<b>Итого за Полдник</b>																
			8	8	30	226	0,11	3	58							
<b>Ужин</b>																
423	Пельмени мясные отварные	255	26	15	45	424	0,21		52							
180	Коктейль Даниссимо 0,2	200	7	5	26	170										
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
<b>Итого за Ужин</b>																
			34	20	82	648	0,21		52							
<b>Итого за День</b>																
			91	83	360	2521	1,02	98	8010	5				102		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: 7-11 лет

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак1</b>																				
190	Каша вязкая манная с изюмом	205	7	7	52	101	0,1	1	40											
15	Сыр порционный (российский)	20	5	6		72	0,01		52			100								
382	Какао с молоком	180	4	3	16	107					120	100	23	2						
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08													
68	Творожок "Чудо"	100	4	4	19	131														
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54														
<b>Итого за Завтрак1</b>																				
			25	21	125	586	0,19	1	92		120	200	23	2						
<b>Обед</b>																				
36	Салат из свеклы с яблоками	100	1	5	12	100					34	37	20	2						
94	Суп-лапша домашняя	250	3	6	12	116	0,05	1												
288	Птица отварная.	120	26	16		342			24			172								
312	Люре картофельное 200	180	4	3	23	165	0,18	30	40											
417	Напиток из плодов шиповника	200			17	73	0,01	100												
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08													
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1		64								
<b>Итого за Обед</b>																				
			41	31	121	1029	0,39	131	64	1	34	273	20	2						
<b>Полдник</b>																				
35	Булочка "Крученка"	100	9	2	47	242	0,02		6											
1	Сок фруктовый 0,2	200	1		20	87	0,02	4												
<b>Итого за Полдник</b>																				
			10	2	67	329	0,04	4	6											
<b>Ужин</b>																				
234	Биточки рыбные, запеченные	80	11	4	8	104	0,07		10											
315	Овощи отварные с маслом сливочным	150	5	5	27	192		6	62											
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1		64								
411	Чай с сахаром	185/15	1		9	40														
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54														
<b>Итого за Ужин</b>																				
			21	9	85	502	0,14	6	72	1		64								
<b>Итого за День</b>																				
			97	63	398	2446	0,76	142	234	2	154	537	43	4						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 7-11лет

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак1</b>																		
153	Дюдо вареное	40	5	5	27	63	0,03											
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08											
243	Сосиски отварные	80	8	12	1	129					15	79	8	1				
57,01	Икра кабачковая (консервированная)	50		2	3	35	0,01	3										
377	Чай сладкий с лимоном	180/15/7			9	37												
800	Творожок Даниссимо	125	5	7	18	156												
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54												
<b>Итого за Завтрак1</b>																		
			23	27	69	595	0,12	3			15	79	8	1				
<b>Обед</b>																		
18	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	100	1	5	5	72	0,04	13										
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2	3	15	106	0,12	11										
271	Котлеты из судака, запеченные с молоком	120	18	6	12	173	0,1	1	32									
304	Рис отварной	180	4	6	44	252	0,03		32	1		74						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1		47	196	0,02	1										
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08											
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1		64						
<b>Итого за Обед</b>																		
			33	21	180	1032	0,46	26	64	2		138						
<b>Полдник</b>																		
198	Печенье штучное	60	5	7	42	249	0,06		39	1								
90	Напиток Актимель	90	3	3	12	79												
<b>Итого за Полдник</b>																		
			8	10	54	328	0,06		39	1								
<b>Ужин</b>																		
303	Тефтели мясные (1-й вариант)	160	12	13	15	223			51		58	141	28	1				
71	Огурец свежий	100			1	5												
411	Чай с сахаром	185/15	1		9	40												
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54			51		58	141	28	1				
<b>Итого за Ужин</b>																		
			14	13	36	322			51		58	141	28	1				
<b>Итого за День</b>																		
			78	71	339	2277	0,64	29	154	3	73	358	36	2				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 7-11лет

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак1																
174	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6	10	40	273	0,08	1	50							
199	Печенье весовое	30	2	3	9	125										
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3	2	26	140										
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
Итого за Завтрак1																
			12	15	86	592	0,08	1	50							
Обед																
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	1	6	2	65	0,03	7		3						
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	85	0,06	18								
258	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	49	55	50	399	0,35	20								
10 004	Компот из с/м смородины черной	180			22	93	0,02	53								
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08									
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1						
Итого за Обед																
			59	67	139	875	0,61	98		4				64		
Полдник																
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
Итого за Полдник																
			1		11	54										
Ужин																
249	Пудинг из творога, запеченный	150/20	22	17	56	469	0,13	1	101							
377	Чай сладкий с лимоном	180/15/7			9	37										
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
Итого за Ужин																
			23	17	76	560	0,13	1	101							
Итого за День																
			95	99	312	2081	0,82	100	151	4				64		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: 7-11лет

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак1</b>																		
177	Каша пшенная с изюмом	200	7	4	38	221	0,19		5									
15	Сыр порционный (российский)	20	5	6		72	0,01		52			100						
14	Масло сливочное порционное 82,5%	10		7		66			40			3						
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08											
411	Чай с сахаром	185/15	1		9	40												
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54												
<b>Итого за Завтрак1</b>			18	18	85	574	0,28		97			103						
<b>Обед</b>																		
45	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1	6	9	94	0,02	24		2								
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5	5	19	148	0,15	6										
443	Плов с мясом	230	25	26	40	494	0,14	7										
390	Компот из с/м вишни	180			16	50	0,01	3										
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08											
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1		64						
<b>Итого за Обед</b>			38	38	141	1019	0,47	40		3		64						
<b>Полдник</b>																		
79	Пянники заварные	50	3	2	38	183												
1	Сок фруктовый 0,2	200	1		20	87	0,02	4										
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	58	270	0,02	4										
<b>Ужин</b>																		
327	Суфле куриное (филе)	120	21	11	4	192	0,06		59									
310	Картофель отварной (с маслом)	150	3	1	24	112	0,15	22										
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1		64						
377	Чай сладкий с лимоном	180/15/7			9	37												
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54												
<b>Итого за Ужин</b>			28	12	78	507	0,28	22	59	1		64						
<b>Итого за День</b>			88	70	362	2370	1,05	66	156	4		231						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: 7-11лет

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11лет

№ реп.	Принем 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак1</b>																
243	Вареники ленивые (полуфабрикат собственного приготовления)	180	30	15	29	372	0,12	1	101							
377	Чай сладкий с лимоном	180/15/7			9	37										
800	Творожок Даниссимо	125	5	7	18	156										
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
<b>Итого за Завтрак1</b>																
			36	22	67	619	0,12	1	101							
<b>Обед</b>																
23	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	6	3	73	0,04	22								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12	98		10		2						
293	Гуляш из отварного мяса (говядина)	160	21	16	5	250					37	164	35	2		
8 001	Каша гречневая рассыпчатая.	150	9	4	1	244	0,2									
1	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	121	0,08									
142	Хлеб ржано-пшеничный	60	3		30	112	0,07			1		64				
141	Компот из с/м клубники	180			8	31		18								
<b>Итого за Обед</b>																
			40	32	86	929	0,39	50		3	37	228	35	2		
<b>Полдник</b>																
198	Печенье шгучное	30	3	3	21	124	0,03		20							
11	Молоко 3,2% (0,2)	200	5	5	9	102	0,08	3	38							
<b>Итого за Полдник</b>																
			8	8	30	226	0,11	3	58							
<b>Ужин</b>																
174	Пицца школьная 2 вариант	100	10	16	28	299	0,12		34							
386	Ряженка	200	6	5	8	102					248	184	28			
48	Фрукты по сезону	100	1		11	54										
<b>Итого за Ужин</b>																
			17	21	47	455	0,12		34		248	184	28			
<b>Итого за День</b>																
			101	83	230	2229	0,74	54	193	3	285	412	63	2		

Итого за период	89,3	76,8	342,9	2369,9	8,24	78,9	999,9	3,9	79,1	392,3	29,1	1,8
Среднее значение за период	89,3	76,8	342,9	2369,9	0,8	78,9	999,9	3,9	79,1	392,3	29,1	1,8

Составил \_\_\_\_\_ Вишнякова Е.В. М.П. Утвердил \_\_\_\_\_