



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П.Халиуллина



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
"Култаевская средняя
школа "Интеграция"
Е.В. Эйхгорн

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).



Типовое примерное меню

Меню 1-4 класс (летне-осенний) 01.09.2026, возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Меню 1-4 класс (летне-осенний)] 01.09.2026.]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г	35	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	200	Омлет натуральный/2018	160	Каша пшеничная вязкая/2018	220
	Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	150		
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Какао с молоком/2018	200
	Выпечка			Печенье.	40		
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Овощи консервированные порциями (огурцы).	60	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013	60
	Первые блюда	Суп крестьянский с крупой/2013	200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Рассольник ленинградский/2013	200
	Соус			Сметана/2013	5	Сметана/2013	5
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Плов из отварной птицы/2018	240	Котлеты из птицы припущенные/2018	90
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	150			Каша гречневая рассыпчатая/2018	150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Компот из ягод замороженных	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60
Полдник		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60
	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка Пермская	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Шанежка с картофелем/2013	100
	Напиток	Компот из яблок с лимоном/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из изюма/2018	200
				Чай с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	200

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (2-й вариант)/2013	35	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018	220	Каша пшенная вязкая/2018	220	Яйца вареные/2013 50
	Соус					
	Гарнир				Молоко стуженное/2013	30
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Какао с молоком/2018 200
	Выпечка					
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	Печенье. 40
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	120			Хлеб пшеничный. 30
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Кукуруза отварная/2013	60	Овощи консервированные порциями (огурцы). 60
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013 200
Обед	Соус	Сметана/2013	5			Сметана/2013 5
	Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	90	Кнели рыбные припущенные/2013	90	Печень по-строгановски /2018 100
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Рис отварной/2018 150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из ягод замороженных	200	Напиток из шиповника/2018 200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной. 60
		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный. 40
	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка школьная	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Шанежка наливная 100
	Напиток	Чай с молоком/2018	200	Компот из изюма/2018	200	Чай с молоком/2018 200
				Компот из апельсина с яблоками/2013	200	Компот из апельсина с яблоками/2013 200

Составил

Валентина С.П.

Дата

01.09.2018

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114				48		158	104	11	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			14	15	80	503,6			12	87		325	295	66	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			28	29	105	794,5			13	34	7	130	364	90	7
Полдник															
554/13	Булочка Пермская	100	6	13	39,2	246,7					1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
Итого за Полдник			6	13	53,2	306,7			3		1	31	68	15	2
Итого за день			48	57	238,2	1 604,70			28	121	8	486	727	171	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	16	61	543,6			2	46	1	77	315	121	7
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	35	89	813,8			19	97	10	107	285	97	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	2	46,3	354,7			80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			63	53	196,3	1 712,0			101	157	13	214	648	232	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			25	25	70	596,3			2	308	2	266	412	58	4
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4				15		34	26	4	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			29	19	107	709,8			21	45	5	213	473	131	10
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	41,3	260				41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			10	8	53,3	324				51	1	89	110	23	2
Итого за день			64	52	230,3	1 630,1			23	404	8	568	995	212	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			17	16	95	591,6			2	63		281	359	92	3
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			30	27	88	767,3			41	77	7	129	421	177	7
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	44,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник			11	10	62,8	328,7			7	1	1	91	149	34	3
Итого за день			58	53	245,8	1 687,50			50	141	8	501	929	303	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
356/18	Печень говяжья по-строгановски	100	16	14	6	215			10	7	265	4	26	289	18	6
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1				
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
Итого за Завтрак			26	18	76	568			13	7	293	6	59	387	44	8
Обед																
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20		
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1	
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2	
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
Итого за Обед			28	20	110	738,5			111	26	6	177	411	129	8	
Полдник																
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	39,1	330					1	15	62	10	1	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1	
Итого за Полдник			8	8	49,1	370			1		1	23	71	15	2	
Итого за день			62	46	253	1 676,5			125	7	319	13	259	869	188	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
91/13	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82/18	Фрукты свежие	120			12	52,8			8			19	13	11	3
Итого за Завтрак			14	16	79	520,3			10	45		318	316	69	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			30	28	83	774			19	28	6	159	463	176	10
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	29,3	285					2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			10	4	41,3	349				10	2	74	106	23	2
Итого за день			54	48	203,3	1 643,2			29	83	8	551	885	268	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			27	23	84	638			2	53	3	164	302	49	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			33	35	96	848,4			13	94	10	105	305	106	7
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	40,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник			12	10	62,8	349,7			19	1	1	94	150	38	3
Итого за день			72	68	242,8	1 836,0			34	148	14	363	757	193	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			14	13	95	553,6			1	47		171	268	70	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	90	12	1	5	80,1					1	44	151	22	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			29	13	117	713,2			28	30	3	147	524	144	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник			6	2	46,3	348,7				14	1	34	56	15	2
Итого за день			49	28	258,3	1 615,5			29	91	4	352	848	229	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			46	16	115	787,4			2	77	1	444	542	72	2
Обед															
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
356/18	Печень говяжья по-строгановски	100	16	14	6	215			10	7 265	4	26	289	18	6
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	26	116	825,7			27	7 290	8	123	570	120	14
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	47,1	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			10	9	59,1	394				10	1	74	108	21	2
Итого за день			88	51	299	2 007,1			29	7 377	10	640	1 220	212	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			20	20	80	578,9			2	56	1	265	402	110	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
385/18	Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			27	20	115	751			91	80	5	130	354	110	5
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	31,3	260				41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник			9	7	53,3	353			12	41	1	49	76	20	2
Итого за день			56	47	248,3	1 682,8			105	177	7	444	832	240	12

Составил

С.И. Рамзина С.П.

Дата

01.09.2016

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 690,1	102,7	70,0	503,6	30,6	20,9	779,9	47,4	32,3	406,7	24,7	16,8
1	2	1 712,0	104,1	70,0	543,6	33,0	22,2	813,8	49,5	33,3	354,7	21,6	14,5
1	3	1 630,1	99,1	70,0	596,3	36,3	25,6	709,8	43,1	30,5	324,0	19,7	13,9
1	4	1 787,5	108,7	70,0	591,6	36,0	23,2	767,2	46,6	30,0	428,7	26,1	16,8
1	5	1 676,5	101,9	70,0	568,0	34,5	23,7	738,5	44,9	30,8	370,0	22,5	15,4
1	среднее	1 699,2	103,3	70,0	560,6	34,1	23,1	761,8	46,3	31,4	376,8	22,9	15,5
2	1	1 643,2	99,9	70,0	520,3	31,6	22,2	774,0	47,0	33,0	349,0	21,2	14,9
2	2	1 921,4	116,8	70,0	623,4	37,9	22,7	848,4	51,6	30,9	449,7	27,3	16,4
2	3	1 615,5	98,2	70,0	553,6	33,7	24,0	713,2	43,4	30,9	348,7	21,2	15,1
2	4	2 007,1	122,0	70,0	787,4	47,9	27,5	825,7	50,2	28,8	394,0	24,0	13,7
2	5	1 682,8	102,3	70,0	578,9	35,2	24,1	751,0	45,7	31,2	353,0	21,5	14,7
2	среднее	1 774,0	107,8	70,0	612,7	37,2	24,2	782,4	47,6	30,9	378,9	23,0	14,9
пери	среднее	1 736,6	105,6	70,0	586,7	35,7	23,6	772,1	46,9	31,1	377,8	23,0	15,2

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	47,3	87,8	70,0	14,4	26,6	21,2	26,3	48,7	38,9	6,7	12,4	9,9
1	2	62,5	115,9	70,0	23,7	44,0	26,6	32,2	59,8	36,1	6,5	12,1	7,3
1	3	62,6	116,2	70,0	24,3	45,2	27,2	29,1	54,0	32,5	9,2	17,1	10,3
1	4	57,3	106,3	70,0	17,1	31,7	20,8	29,4	54,6	36,0	10,8	20,0	13,2
1	5	61,2	113,5	70,0	25,9	48,0	29,6	27,2	50,4	31,1	8,1	15,1	9,3
1	среднее	58,2	108,0	70,0	21,1	39,1	25,3	28,8	53,5	34,7	8,3	15,3	10,0
2	1	53,2	98,6	70,0	14,1	26,2	18,6	29,5	54,7	38,8	9,6	17,8	12,6
2	2	69,0	128,1	70,0	25,3	46,9	25,6	32,8	60,8	33,2	11,0	20,4	11,2
2	3	50,0	92,7	70,0	13,8	25,5	19,3	30,1	55,8	42,1	6,1	11,4	8,6
2	4	87,9	163,1	70,0	46,4	86,0	36,9	32,1	59,6	25,6	9,4	17,5	7,5
2	5	56,7	105,2	70,0	21,2	39,3	26,1	27,4	50,9	33,9	8,1	15,0	10,0
2	среднее	63,4	117,6	70,0	24,1	44,8	26,7	30,4	56,3	33,6	8,9	16,4	9,8
пери	среднее	60,8	112,8	70,0	22,6	41,9	26,0	29,6	54,9	34,1	8,6	15,9	9,9

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	56,0	101,3	70,0	14,7	26,5	18,3	28,6	51,8	35,8	12,7	23,0	15,9
1	2	55,0	99,5	70,0	16,3	29,5	20,8	36,0	65,2	45,9	2,6	4,8	3,4
1	3	50,9	92,1	70,0	24,4	44,2	33,6	18,4	33,3	25,3	8,1	14,6	11,1
1	4	52,9	95,7	70,0	16,1	29,1	21,2	26,5	48,0	35,1	10,3	18,7	13,7
1	5	47,2	85,4	70,0	18,1	32,8	26,9	21,0	38,0	31,1	8,1	14,6	12,0
1	среднее	52,4	94,8	70,0	17,9	32,4	23,9	26,1	47,2	34,9	8,4	15,2	11,2
2	1	50,1	90,6	70,0	16,4	29,6	22,9	29,1	52,6	40,6	4,6	8,4	6,5
2	2	68,4	123,6	70,0	21,4	38,6	21,9	36,5	65,9	37,3	10,5	19,0	10,8
2	3	29,6	53,5	70,0	13,2	23,8	31,2	14,0	25,4	33,3	2,3	4,2	5,5
2	4	51,6	93,4	70,0	16,4	29,6	22,2	26,0	47,0	35,2	9,3	16,8	12,6
2	5	46,9	84,7	70,0	19,7	35,6	29,4	20,2	36,5	30,2	7,0	12,7	10,5
2	среднее	49,3	89,2	70,0	17,4	31,4	24,7	25,1	45,5	35,7	6,8	12,2	9,6
пери	среднее	50,9	92,0	70,0	17,7	31,9	24,3	25,6	46,4	35,3	7,6	13,7	10,4

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	248,7	106,1	70,0	78,9	33,6	22,2	103,6	44,2	29,2	66,2	28,2	18,6
1	2	226,3	96,5	70,0	60,3	25,7	18,6	89,7	38,2	27,7	76,3	32,5	23,6
1	3	229,5	97,9	70,0	69,5	29,6	21,2	106,7	45,5	32,5	53,3	22,7	16,3
1	4	254,8	108,7	70,0	94,8	40,4	26,0	87,2	37,2	23,9	72,8	31,1	20,0
1	5	251,3	107,2	70,0	75,4	32,2	21,0	109,9	46,9	30,6	66,0	28,1	18,4
1	среднее	242,1	103,3	70,0	75,8	32,3	21,9	99,4	42,4	28,7	66,9	28,5	19,3
2	1	229,8	98,0	70,0	79,3	33,8	24,2	83,1	35,4	25,3	67,3	28,7	20,5
2	2	256,5	109,4	70,0	82,3	35,1	22,5	96,7	41,2	26,4	77,5	33,1	21,2
2	3	287,1	122,4	70,0	95,0	40,5	23,2	116,6	49,7	28,4	75,5	32,2	18,4
2	4	297,4	126,8	70,0	113,7	48,5	26,8	115,7	49,3	27,2	68,0	29,0	16,0
2	5	257,8	110,0	70,0	79,3	33,8	21,5	114,6	48,9	31,1	64,0	27,3	17,4
2	среднее	265,7	113,3	70,0	89,9	38,3	23,7	105,3	44,9	27,7	70,5	30,1	18,6
пери	среднее	253,9	108,3	70,0	82,9	35,3	22,8	102,4	43,7	28,2	68,7	29,3	18,9