



Примерное трехнедельное меню для организации питания обучающихся (7-11 лет, завтрак)

День 1

№ 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														
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	0,04		23	0,23	5	68	22	
488	Какао с молоком	200			24,5	950					3			
897	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 141	Печенье	45	3,33	4	32,9	183,2	0,06			1,67	12	38		1
Итого за Завтрак			8,05	8	105,95	1387,4	0,13		23	2,16	25	123	29	1
Итого за день			8,05	8	105,95	1387,4	0,13		23	2,16	25	123	29	1

День 2

№ 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														
972	Омлет натуральный*	110	7	8	0,41	105,8	0,04		150	0,36	31	106	7	1
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
897	Хлеб пшеничный	25	1,98		12,08	58,8	0,04			0,33	6	22	8	1
1 046	Бутерброд с повидлом	40	0,1		13,16	56,4	0,01	0,06		0,04	5	20	4	
Итого за Завтрак			9,08	8	45,61	300,8	0,09	0,06	150	0,73	43	148	19	2
Итого за день			9,08	8	45,61	300,8	0,09	0,06	150	0,73	43	148	19	2

День 3

№ 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														
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	0,1	1,3	40	0,72	134	130	22	1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	1,98		12,08	58,8	0,04			0,33	6	22	8	1
807	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40г	35	0,04	4	0,05	35,5			23	0,05	1	1		
Итого за Завтрак			9,59	11	68,39	417,5	0,14	3,86	63	1,11	144	154	31	2
Итого за день			9,59	11	68,39	417,5	0,14	3,86	63	1,11	144	154	31	2

День 4

№ 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														
1 073	Пудинг творожно-манный	120	19,01	12	21,17	275,7	0,06	0,44	84	1,37	156	234	24	1
1 277	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1	11,04	59	0,01	0,2	5	0,02	63	46	7	
854	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	0,02	0,73	11		68	50	8	
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак			24,42	15	59,31	478,7	0,14	1,37	100	1,78	294	356	49	2
Итого за день			24,42	15	59,31	478,7	0,14	1,37	100	1,78	294	356	49	2

День 5

№ 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														
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	5,53	11	33,53	251,1	0,2		45	0,81	25	148	57	2
692	Кофейный напиток	200	0,43		16,1	68,2								
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 326	Булочка Ягодка	50	4,35	6	32,37	194,5	0,07		185	2,43	5	42	7	1
Итого за Завтрак			12,68	17	96,49	584,3	0,32		230	3,63	37	216	74	4
Итого за день			12,68	17	96,49	584,3	0,32		230	3,63	37	216	74	4

День 6

№ 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														
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6,28	7	39,18	183,5	0,09	1,31	36	0,32	133	136	26	1
1 110	Кофейный напиток с молоком*	180	4,31	5	16,18	126,6	0,06	1,76	27	0,08	167	127	25	
897	Хлеб пшеничный	35	2,77		16,91	82,3	0,06			0,46	8	30	12	1
1 141	Печенье	30	2,22	3	21,93	122,1	0,04			1,11	8	25		
Итого за Завтрак			15,58	15	94,2	514,5	0,25	3,07	63	1,97	316	318	63	2
Итого за день			15,58	15	94,2	514,5	0,25	3,07	63	1,97	316	318	63	2

День 7

№ 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														
1 332	Каша рисовая вязкая с маслом*	200	0,05	5	0,06	45,7			29	0,06	1	2		
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
897	Хлеб пшеничный	35	2,77		16,91	82,3	0,06			0,46	8	30	12	1
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3		
Итого за Завтрак			2,89	13	37,03	278,7	0,06		74	0,62	12	35	12	1
Итого за день			2,89	13	37,03	278,7	0,06		74	0,62	12	35	12	1

День 8

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
769	Запеканка (сырники) из творога с морковью	110	12,46	8	12,45	176,4	0,04	0,32	53	0,74	107	152	16	
902	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	0,01	0,2	5	0,02	63	46	7	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5	
1 046	Бутерброд с повидлом	30	0,08		9,87	42,3	0,01	0,05		0,03	4	15	3	
Итого за Завтрак			15,21	9	55,77	372,9	0,08	3,13	58	1	180	227	32	
Итого за день			15,21	9	55,77	372,9	0,08	3,13	58	1	180	227	32	

День 9

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
892	Омлет с картофелем	120	8,16	16	9,42	219	0,04		198	0,47	33	112	7	1
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
897	Хлеб пшеничный	25	1,98		12,08	58,8	0,04			0,33	6	22	8	1
810	Бутерброд с сыром	30	0,04	5	0,06	42,5			27	0,06	1	2		
Итого за Завтрак			10,18	21	41,52	400,1	0,08		225	0,86	41	136	15	2
Итого за день			10,18	21	41,52	400,1	0,08		225	0,86	41	136	15	2

День 10

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 176	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,7	5	17,26	131	0,08	1,3	27	2,9	124	109	21	1
488	Какао с молоком	180			22,05	855					3			
897	Хлеб пшеничный	35	2,77		16,91	82,3	0,06			0,46	8	30	12	1
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	0,06	7	0,09	62			39	0,09	2	2		
Итого за Завтрак			7,53	12	56,31	1130,3	0,14	1,3	66	3,45	137	141	33	2
Итого за день			7,53	12	56,31	1130,3	0,14	1,3	66	3,45	137	141	33	2

День 11

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	0,12		23	0,72	37	154	22	1
1 110	Кофейный напиток с молоком*	180	4,31	5	16,18	126,6	0,06	1,76	27	0,08	167	127	25	
897	Хлеб пшеничный	35	2,77		16,91	82,3	0,06			0,46	8	30	12	1
1 141	Печенье	30	2,22	3	21,93	122,1	0,04			1,11	8	25		
Итого за Завтрак			13,78	12	90,1	529,4	0,28	1,76	50	2,37	220	336	59	2
Итого за день			13,78	12	90,1	529,4	0,28	1,76	50	2,37	220	336	59	2

День 12

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 332	Каша рисовая вязкая с маслом*	200	0,05	5	0,06	45,7			29	0,06	1	2		
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
897	Хлеб пшеничный	35	2,77		16,91	82,3	0,06			0,46	8	30	12	1
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3		
Итого за Завтрак			2,89	13	37,03	278,7	0,06		74	0,62	12	35	12	1
Итого за день			2,89	13	37,03	278,7	0,06		74	0,62	12	35	12	1

День 13

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
769	Запеканка (сырники) из творога с морковью	110	12,46	8	12,45	176,4	0,04	0,32	53	0,74	107	152	16	
902	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	0,01	0,2	5	0,02	63	46	7	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5	
1 046	Бутерброд с повидлом	30	0,08		9,87	42,3	0,01	0,05		0,03	4	15	3	
Итого за Завтрак			15,21	9	55,77	372,9	0,08	3,13	58	1	180	227	32	
Итого за день			15,21	9	55,77	372,9	0,08	3,13	58	1	180	227	32	

День 14

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
892	Омлет с картофелем	120	8,16	16	9,42	219	0,04		198	0,47	33	112	7	1
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
897	Хлеб пшеничный	25	1,98		12,08	58,8	0,04			0,33	6	22	8	1
1 141	Печенье	30	2,22	3	21,93	122,1	0,04			1,11	8	25		
Итого за Завтрак			12,36	19	63,39	479,7	0,12		198	1,91	48	159	15	2
Итого за день			12,36	19	63,39	479,7	0,12		198	1,91	48	159	15	2

День 15

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 176	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,7	5	17,26	131	0,08	1,3	27	2,9	124	109	21	1
488	Какао с молоком	180			22,05	855					3			
897	Хлеб пшеничный	35	2,77		16,91	82,3	0,06			0,46	8	30	12	1
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	0,06	7	0,09	62			39	0,09	2	2		
Итого за Завтрак			7,53	12	56,31	1130,3	0,14	1,3	66	3,45	137	141	33	2
Итого за день			7,53	12	56,31	1130,3	0,14	1,3	66	3,45	137	141	33	2
Итого за период			166,98	194	963,18	8656,2	2,11	18,98	1498	26,66	1826	2752	508	25
Среднее значение за период			9,3	10,8	53,5	480,9	0,1	1,1	83,2	1,5	101,4	152,9	28,2	1,4

Составил

Юланова Т.А.