

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Василёвской СОШ

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180/5	7.3	4	36.6	2301	0.20	0.50	0.00	1.10	116.20	41.40	156.40	1.20	331	2008				
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	10	14	9	190	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	308	2008				
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	2008					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	15.00	8.00	11.00	2.20	2008					
Итого за прием пищи:	480	13.6	13.6	83.8	514.9	0.20	11.00	0.00	1.70	248.50	80.20	279.30	4.60						
Обед																			
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	2008					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7.5	9.1	13.2	165.8	0.10	5.60	0.20	0.50	25.20	25.10	99.70	1.30	91	2008				
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9.5	13.0	6.5	183.6	0.00	1.00	0.00	2.30	29.90	17.30	102.90	1.80	235	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	47.00	29.00	65.00	1.10	335	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20	2008					
Итого за прием пищи:	715	24.3	29.0	109.0	797.9	0.34	14.60	0.24	3.70	133.10	86.90	348.00	6.00						
Всего за день:		37.8	42.4	192.8	1 312.8	0.54	25.60	0.24	5.40	381.60	167.10	627.30	10.60						

2 день

Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	44	7	26	177,6	0,10	0,30	0,10	0,50	211,30	34,10	284,70	1,20	312	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	11,3	04,06	25	126,4	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	240	2008
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,0	0,0	131,8	0,10	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	401	2008
БАТОН	30	2,0	1,2	13,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
Итого за прием пищи:	450	30,0	18,9	50,4	498,9	0,20	38,60	0,10	0,70	311,30	63,00	363,10	1,90		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,6	9,1	11,7	156,4	0,00	7,80	0,20	0,40	47,40	27,00	84,60	1,60	76	2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	11	4	5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	241	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,4	27,9	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ	40	2,4	1,3	15,3	69,0	0,00	0,00	0,00	0,68	5,40	9,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	765	27,2	21,9	115,4	587,4	0,33	33,70	0,24	2,78	127,30	99,10	382,40	6,30		
Всего за день:		57,2	40,0	165,9	1 085,9	0,53	72,30	0,34	3,48	438,60	162,10	745,50	8,20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
РИС ОТВАРНОЙ	180	5	8	40	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	325		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12	24	2	359	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	359		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	15.30	0.30	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20			2008	
Итого за прием пищи:	475	9.6	9.0	72.1	410.9	0.10	10.50	0.00	0.70	138.00	43.50	188.20	4.10					
Обед																		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30			2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7.1	7.2	15.2	154.3	0.00	4.30	0.20	0.50	23.20	20.60	80.50	1.30	101			2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	10.7	18.7	23.7	306.8	0.20	12.10	0.30	5.40	30.60	43.90	152.00	2.60	133			2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431			2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20				2008	
Итого за прием пищи:	735	26.6	30.9	106.7	833.3	0.28	20.03	0.50	6.58	190.89	91.65	382.54	5.70					
Всего за день:		36.2	39.9	178.8	1 244.2	0.38	30.59	0.50	7.28	328.89	135.16	570.74	9.80					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	7	4	38	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	331	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	6	12	10	178	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	726	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	16.30	0.30	0	0	2008
ВЫПЕЧКА	80	14	9	39	285	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	457	
Итого за прием пищи:	475	14.3	25.6	39.8	446.5	0.10	4.20	0.30	2.60	101.30	23.70	201.60	4.30					
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10.3	9.4	15.3	185.3	0.10	5.30	0.20	1.80	38.60	33.00	111.80	2.10	99/73	2008			
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	100/50	12.8	12.6	11.0	209.1	0.10	0.60	0.00	0.40	41.30	15.80	115.20	0.90	308/350	2012			
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	180	6	9	18	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008			
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ- ЩЕННЫМИ ВИТАМИНАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.69	5.40	5.70	26.10	1.20					
Итого за прием пищи:	765	32.9	30.9	117.7	878.2	0.28	17.40	0.30	3.48	118.30	98.80	373.40	8.10					
Всего за день:	47.2	56.5	157.5	1324.7	1324.7	0.38	21.60	0.60	6.08	219.60	122.50	575.00	12.40					

5 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7	14	26	257	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	133
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.4	0.1	15	63	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.9	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10			2008
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30			2008
Итого за прием пищи:	450	10.9	12.3	62.5	462.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30			2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	250	4.0	5.4	10.0	107.5	0.00	6.18	0.19	1.71	28.22	16.25	37.24	0.67			2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	10	8	9	141	0	0	0	0	0	0	0	0			672
РИС ОТВАРНОЙ	180	5	8	40	244	0	0	0	0	0	0	0	0			325
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70			402
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20			2008
Итого за прием пищи:	815	26.6	19.2	101.6	707.9	0.20	10.87	0.20	3.69	234.81	64.01	375.48	3.77			
Всего за день:	37.4	31.5	184.1	1169.9	1169.9	0.30	48.87	0.20	3.88	269.81	95.01	392.48	3.87			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180/5	7.3	4	36.6	230	0.20	0.50	0.00	1.10	116.20	41.40	156.40	1.20	331	2008
ГУЛЯШ	100	13	14	3	185	0	0	0	0	0	0	0	0	768	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70	402	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	475	7.3	9.2	57.5	345.6	0.10	10.40	0.00	1.40	113.90	46.40	149.40	3.40		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	250	7	9	4	127	0	0	0	0	0	0	0	0	85	
КНЕЛИ ИЗ КУРИЦ	100	120	11	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	886	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	44	7	26	177.6	0.10	0.30	0.10	0.50	21.30	34.10	284.70	1.20	312	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.4	0.1	19	53	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ ЩИЩАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	735	31.1	25.1	98.6	767.0	0.28	25.10	4.80	4.48	75.40	62.50	362.50	10.30		
Всего за день:		38.4	34.3	156.1	1 112.6	0.38	35.50	4.80	5.88	189.30	108.90	511.90	13.70		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.4	7	26	177.6	0.10	0.30	0.10	0.50	211.30	34.10	284.70	1.20	312	2008	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	6	5	6	97	0	0	0	0	0	0	0	0	638		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.1	15	63	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2006	
Итого за прием пищи:	475	8.7	8.9	69.8	396.0	0.10	4.40	0.00	0.70	119.70	32.40	170.00	2.90			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6	8	8	134	0	0	0	0	0	0	0	0	95		
ТУЛЯШ	100	11	16	7	216317	0	0	0	0	0	0	0	0	317		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИМЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
Итого за прием пищи:	815	36.5	17.1	107.2	725.2	0.13	29.15	0.35	1.64	216.18	73.18	363.38	4.54			
Всего за день:		45.2	26.0	177.0	1 121.2	0.23	33.55	0.35	2.34	335.88	105.58	553.38	7.44			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ТРЕЧА ОТВАРНАЯ	180	6	9	18	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	181	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	17	18	18	289											282	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.4	0.1	15	63	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	1	2008
Итого за прием пищи:	475	20.8	24.1	39.3	460.5	0.20	39.10	0.30	2.40	291.00	41.70	321.80	3.80				
Обед																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30				2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	7	10	8	143	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	84	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	19	22	51	483	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	304	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖАХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80			394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20				
Итого за прием пищи:	715	26.2	33.1	105.2	817.3	0.08	17.40	0.40	1.88	94.00	56.40	243.90	4.90				
Всего за день:		47.0	57.2	144.5	1 277.8	0.28	56.50	0.70	4.28	385.00	98.10	565.70	8.70				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	11	4	5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	241	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,0	1,2	0,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	3,30	16,30	1	2008
ВЫПЕЧКА	80	14	9	39	285	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	457	
Итого за прием пищи:	475	10,2	9,7	51,6	331,7	0,15	10,60	0,05	0,70	141,20	83,30	191,90	11,70				
Обед																	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6	7	12	136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	79	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ ИЗ РЫБЫ	100	11	4	5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	240	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	333	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20				2008
Итого за прием пищи:	745	25,3	31,5	111,6	668,9	0,16	11,60	0,20	2,88	84,30	65,70	266,80	8,00				
Всего за день:		35,5	41,2	163,2	1 000,6	0,33	22,40	0,25	3,58	225,50	149,00	458,70	9,70				