



Форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовляемых блюд для школьников 7-10 лет.

День первый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

О	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
109	Каша овсяная «геркулес» с маслом	205	6,72	8,16	28,61	214,69	0,14	0,03	34,93	2,14	120,22	201,38	34,74	1.03
366	Сыр голландский порционный	20	6,62	9,48	-	102,00	0,01	0,00	98,12	1,69	300	182,35	15,35	0,33
273	Кисель из клюквы	200	0,16	-	13,46	42,49	0,00	0,75	0,00	0,20	4,65	5,32	1,2	0,15
314	Булочка молочная	60	3,22	4,25	20,53	203,15	0,04	0,02	34,7	1,02	61,07	67,31	0,5	0,44
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,8	0,09	0,00	0,00	0,72	12,82	47,43	6,30	0,9
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	47,54	0,06	0,00	0,00	0,72	9,0	29,25	11,76	0,5
	ОБЕД													
23	Салат из свеклы отварной	100	21,43	5,10	8,365	84,96	0,01	2,24	0,13	0,24	16,65	31,86	22,64	0,13
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,45	24,61	185,92	-	1,01	127,25	0,39	179,4	141,58	23,98	1,2
187	Котлета из говядины	80	13,05	14,17	11,37	225	0,06	0,13	0,03	0,48	27,53	112,06	21,29	0,33
241	Пюре картофельное	150	3,19	5,63	25,96	167,15	0,15	1,90	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
280	Компот из изюма	200	0,56	-	15,0	61	0,01	0,28	0,06	0,20	49,06	33,63	25,9	4,17
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,4	9,55	47,54	0,06	0,00	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,9
	Хлеб пшеничный	2/20	3,56	0,45	23,9	105,21	0,09	0,00	0,00	0,72	9,0	47,43	8,31	0,5
	Итого:		47,87	45,78	211,49	1449,09	0,63	7,48	341,49	9,0	771,21	933,29	180,14	10,48

И. И. Бакиев



День третий

Неделя: первая



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
219	Каша гречневая вязкая	150	8,74	7,21	39,49	257,81	0,14	0,01	34,89	0,32	25,76	135,17	12,29	1,09
22	Помидоры свежие порционные	50	0,09	-	1,2	34,0	0,02	0,20	12,09	2,5	13,0	15,20	0,4	0,7
33	Ватрушка с творогом	60	8,16	2,00	27,49	168,42	0,05	0,04	40,01	1,02	58,66	67,31	0,46	0,44
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,51	19,67	112,50	0,01	0,12	43,01	0,05	70,46	60,89	5,25	0,08
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	47,54		0,01	0,00	0,00	12,82	27,43	6,3	0,9
	ОБЕД													
19	Салат из огурцов с маслом растительным	80	0,63	0,5	5,3	69	0,04	1,72	0,00	4,54	45,93	31,22	7,74	0,55
49	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/35	11,38	5,0	21,99	126,33	0,05	1,36	35,05	1,37	49,87	133,77	96,75	0,98
208	Кнели из курицы с рисом	80	11,40	13,14	4,86	168,8	0,02	0,05	98,87	0,66	46,48	291,98	57,85	1,89
241	Картофельное пюре	150	3,19	5,62	25,97	167,15	0,57	4,27	34,92	0,13	37,12	174,9	16,16	0,60
279	Компот из смородины	200	0,18	0,06	17,28	70,38	0,00	5,0	0,00	0,15	9,21	57,72	6,97	0,37
	Хлеб ржаной	24	1,64	0,4	9,55	47,54	0,03	-	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,9
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,9	105,8	0,09	0,00	0,00	0,72	9,0	47,43	8,61	0,5
	Итого:		57,79	47,76	215,37	1522,28	0,99	12,38	388,87	13,61	422,80	1125,69	237,06	9,32

ц.г. Таммикова



День четвертый
Неделя: первая



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
132	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,04	13,58	2,04	149,91	0,1	2,71	95,20	1,24	272,31	108,22	56,91	0,69
205	Сосиски Премиум отварные с маслом	80	4,40	9,56	0,16	146,98	0,03	0,00	90,02	0,17	31,67	90,64	6,4	0,41
298	Чай с молоком	200	2,44	3,2	19,7	95,44	0,02	0,12	110,01	0,05	197,1	81,05	15,6	0,94
	Апельсины	100	1,80	0,40	16,20	75,60	0,03	13,82	0,01	0,21	24,32	121,96	14,11	0,36
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,06	0,00	0,00	0,72	9,0	47,43	8,9	0,5
	Хлеб ржаной	24	2,45	0,47	14,33	71,32	0,09	0,00	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,5
	ОБЕД													
19	Салат из капусты с маслом растительным	80	1,63	10,0	10,22	137,43	0,04	28,72	10,67	4,54	45,93	131,22	17,74	1,55
	Рассольник домашний	250	2,4	7,5	18,26	147,45	0,03	10,36	80,15	2,55	146,87	159,22	29,9	1,12
203	Фрикадельки из говядины паровые	80/50	9,20	11,59	4,13	158,86	0,01	0,02	89,00	0,49	98,48	89,63	16,5	0,72
225	Рис припущенный	150	3,19	5,45	38,42	217,63	0,02	0,13	0,01	0,18	2,86	25,39	16,46	0,33
282	Компот из кураги	200	1,59	-	35,07	146,62	0,01	0,28	10,01	0,11	51,84	33,63	25,2	2,52
	Хлеб ржаной	45	2,45	0,47	14,33	71,32	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,9	0,5
	Хлеб пшеничный	24	3,6	0,47	21,74	105,8	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,5
	Итого:		47,61	55,80	211,72	1539,11	0,59	68,78	395,20	13,61	914,13	967,02	212,24	9,45

и.п. Яковлева



День пятый
Неделя: первая
Сезон: осень-зима



№ 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
	ЗАВТРАК													
102	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,72	8,16	28,61	214,69	0,06	0,29	34,93	0,14	108,31	104,48	120,59	0,58
379	Сыр порционный	15	1,70	0,31	10,26	27,00	0,04	0,56	45,90	0,48	43,16	20,4	7,6	0,36
	Хлеб ржаной	24	1,70	0,31	9,55	47,54	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
295	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,05	16,7	95,44	0,01	0,12	45,89	0,05	50,51	35,79	5,7	0,07
282	булочка "домашняя"	75	2,90	4,23	15,40	168	0,02	1,2	23,09	1,09	40,00	109,0	19,09	0,08
	ОБЕД													
22	Салат из помидоров с маслом растительным	80	1,00	1,16	4,60	13,92	0,04	10,72	16,00	4,54	12,74	23,66	17,74	0,82
63	Щи из свежей капусты	250	2,03	7,06	10,48	113,54	"одГ ¹	5,35	4,95	0,36	18,38	119,18	28,95	0,56
212	Курица отварная	80	18,68	16,76	0,69	241,77	0,05	1,6	189,04	0,56	20,23	180,81	15,97	0,42
235	Картофель отварной	150	3,19	3,06	29,29	175,17	0,03	14,66	8,01	0,23	60,86	49,31	24,95	0,95
283	Компот из сухофруктов													
	Хлеб ржаной	24	2,28	0,4	9,55	47,45	0,45	-	-	0,72	12,82	27,43	6,3	1,2
	Хлеб пшеничный	2/20	2,8	0,45	18,56	105,8	0,09	0,02	0,00	0,72	9,00	47,43	8,31	0,91
272	Йогурт	100	5,6	4,38	8,18	106,18	0,08	1,4	40,8	-	200,0	280,0	28,0	0,94
	Итого:		50,90	48,33	201,76	1445,50	1,03	34,75	415,31	7,61	583,99	1021,45	284,64	7,63

и.г. Банникова



Неделя: вторая
Сезон: осень-зима



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
144	Запеканка рисовая с творогом соус молочный	150/50	13,04	9,90	31,5	255,69	0,08	0,61	50,09	0,60	127,13	365,89	44,11	0,91
139	Яйцо отварное	40	0,72	0,72	17,64	79,92	0,07	2,42	64,68	0,24	76,51	46,7	15,07	0,57
270	Какао с молоком	200	3,53	2,95	24,97	140,53	0,03	0,32	8,00	0,02	131,72	162,34	17,02	0,66
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,09	0,02	0,00	0,65	9,0	47,43	8,31	0,5
	ОБЕД													
23	Салат из капусты	80	3,08	11,21	12,67	163,88	0,01	2,37	0,02	5,04	29,17	31,86	0,64	1,13
44	Суп из овощей	250	2,12	7,10	13,29	125,46	0,1	10,75	45,02	2,41	27,43	65,03	2,55	1,04
193	Плов из говядины	230	24,75	22,18	33,42	432,15	0,02	6,64	30,50	0,84	27,69	243,91	32,15	2,56
293	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96	0,01	0,28	10,09	0,01	51,45	33,63	25,2	0,17
	Апельсины	200	1,8		16,2	76,0	0,03	6,0	20,09	0,2	16,0	11,0	5,52	0,6
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	47,54	0,06	0,02	0,00	0,72	9,00	27,43	6,3	0,09
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,31	0,55
	Итого:		52,64	52,46	221,17	1567,10	0,56	29,80	230,50	11,91	403,71	980,74	159,46	8,81

И.И. Басмачова



День: сельмой
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
221	Каша пшеничная рассыпчатая	200	5,8	7,46	29,61	230,35	0,04	0,3	23,93	0,14	50,31	36,78	120,59	0,8
379	Сыр порционный	15	1,70	0,31	10,26	27,00	0,04	0,56	45,90	0,48	43,16	20,4	7,6	0,36
379	Бутерброд с маслом	10/40	2,57	0,22	21,74	150,21	0,2	0,56	11,14	0,48	9,6	60,4	7,6	0,36
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,04	95,44	0,03	1,02	0,02	0,05	121,3	91,0	4,0	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,4	0,09	0,02 -	0,06	0,25	24,0	18,0	8.5 *	0,9
	ОБЕД													
231	Салат из свеклы	80	0,08	5,75	0,13	66,09	0,02	1,09	12,09	0,01	11,00	23,0	3,90	0,02
52	Суп молочный с крупой	250	6,15	6,37	23,61	176,66	0,08	0,45	49,92	0,10	382,72	169,03	32,94	0,61
181	Жаркое по-домашнему	230	18,94	21,72	36,20	415,81	0,2	2,61	49,99	0,65	27,53	291,98	44,29	1,97
279	Компот из св.плодов и ягод	200	0,56	-	24,00	96	0,00	15,0	0,09	0,15	9,21	7,72	6,86	0,37
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,4	9,52	43,67	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,31	1,2
	Хлеб пшеничный	45	2,37	0,3	23,9	105,21	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,5	0,91
	Вафли шоколадные	38	1,48	1,14	13,75	111,19	0,06	0,14	9,5	0,00	116,32	40,93	14,48	0,74
	Итого:		49,96	58,50	187,00	1474,08	0,74	22,65	419,18	9,60	965,84	945,73	195,64	10,80

и.п.

Баранова



День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима



О	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
97	Каша манная молочная вязкая	200	6,3	7,03	38,7	244,9	0,05	0,23	223,0	0,75	101,91	73,03	6,85	0,68
379	Бутерброд с маслом	10/40	2,57	0,22	21,74	150,21	0,2	0,56	11,14	0,48	9,6	60,4	7,6	0,36
297	Какао с молоком	200	3,53	2,95	24,97	140,53	0,02	0,67	34,90	0,00	176,27	60,43	11,7	0,72
379	Сыр порционный	15	1,70	0,31	10,26	27,00	0,04	0,56	45,90	0,48	43,16	20,4	7,6	0,36
	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,09	23,00	123,56	0,89	45,00	38,22	6,06	0,01
	ОБЕД													
16	Салат свежих огурцов	80	1,10	0,20	3,80	21,40	0,03	14,55	12,90	4,54	20,93	12,00	5,35	0,33
59	Суп-пюре из разных овощей	250	2,97	4,71	13,61		0,05	10,86	123,45	2,55	64,67	64,65	21,58	0,65
192	Печень говяжья по-строгановски	80	13,76	12,47	5,74	186,75	0,23	15,15	322,2	1,23	12,84	438,8	25,16	3,0
204	макаронные изделия отварные	150	3,19	3,62	23,96	230	0,05	0,23	223,0	0,75	101,91	73,03	6,85	0,68
280	Компот из кураги	200	0,67	-	32,89	134,82	0,01	0,28	0,01	0,11	51,45	0,00	6,86	0,02
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	47,54	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,30	0,91
	Хлеб пшеничный	45	2,37	0,3	14,49	70,14	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,51	0,91
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	5,17	45,23	0,03	39,45	12,0	7,90	0,23
	Итого:		47,38	40,80	193,34	1329,86	1,05	66,50	929,92	8,12	613,49	1001,46	164,95	11,83

И.И. Барановская



День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима



О	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
141	Запеканка из творога	150	6,33	17,00	34,49	227,38	0,14	9,60	95,09	0,17	112,22	245,0	35,27	0,06
	Джем вишневый	20	0,12	0,02	14,58	58,98	0,04	22,0	0,07	1,2	23,90	45,0	23,0	0,01
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,04	95,44	0,03	1,02	0,02	0,05	121,3	91,0	4,0	0,14
	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,09	23,00	123,56	0,89	45,00	38,22	6,06	0,01
	Хлеб пшеничный	45	2,37	0,33	14,49	70,14	0,09	0,02 *	0,00	0,72	9,0	47,43	8,31	0,5
	ОБЕД													
23	Салат из свеклы	80	2,98	3,09	6,99	75,35	0,01	2,37	0,00	5,24	29,65	31,86	30,07	1,13
63	Щи из капусты и картофеля	250	2,34	3,5	13,61	126,79	0,13	6,28	67,1	0,55	25,82	127,53	6,49	1,36
178	Голубцы ленивые	80/50	8,09	10,2	0,92	152,37	0,02	0,02	88,89	0,25	95,44	61,25	14,85	0,6
241	Пюре картофельное	150	0,74	7,21	9,49	157,81	0,07	6,56	20,2	0,14	32,89	61,17	24,35	0,9
280	Компот из яблок	200	0,56	"	7,8	112	0,01	0,28	12,90	0,11	51,45	33,64	26,86	0,7
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,4	9,52	47,57	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,91
	Хлеб пшеничный	45	2,8	1,3	23,9	105,	0,09	0,02	0,00	0,72	9,0	47,43	8,31	0,91
340	Шанежка с яблоками	60	8,14	5,45	39,67	139,91	0,04	2,99	56,90	0,54	18,08	30,67	11,77	0,62
	Итого:		43,34	58,44	185,31	1440,70	0,83	39,56	397,75	9,00	758,79	1030,47	258,41	7,76

И. И. Яковско



День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима42

О	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В.	С	А	Е	Са	Р*	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
132	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,04	13,58	2,04	174,48	0,01	15,09	134,00	0,17	214,90	359,75	28,27	2,56
	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,09	23,00	123,56	0,89	45,00	38,22	6,06	0,01
281	Булочка ванильная	60	8,8	4,4	35	215,2	0,02	1,2	23,09	1,09	40,00	109,0	19,09	0,08
297	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	87,00	0,02	10,67	0,01	0,00	76,27	60,43	11,7	0,72
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	47,54	0,09	0,02	0,00	0,72	5,00	27,43	6,3	0,02
	ОБЕД													
231	Салат из капусты	80	2,98	3,09	6,99	34,90	0,07	2,37	0,13	0,24	16,65	46,86	15,07	0,57
34	Рассольник ленинградский с сметаной	250	2,50	7,17	15,11	134,87	0,06	5,86	0,03	0,23	29,09	145,03	23,39	0,67
165	Рыба припущенная в молоке	80	13,88	10,05	2,97	142,78	0,04	1,13	123,90	0,43	217,00	157,00	12,85	0,98
235	Капуста тушеная	150	2,30	4,53	10,88	93,50	0,02	12,89	34,0	0,09	34,00	23,78	12,00	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,18	0,06	16,28	70,38	0,01	12,28	12,78	0,11	51,45	33,64	26,86	3,17
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	47,54	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,91
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,31	0,91
	Итого:		42,58	59,65	153,64	1321,37	0,48	83,44	515,97	9,2	778,54	1040,88	112,05	6,21

И. И. Баминская



Итого:

Среднее за день:

Норма в день:

Отклонение от нормы, %:

Соотношение: Б:Ж:У

Дни	Белки, г	Жиры, Углеводы, г г	Калор ийн., ккал	
1	47,87	45,78	211,49	1449,09
2	50,74	40,90	241,01	1534,57
3	57,79	47,76	215,37	1522,28
4	47,61	55,80	211,72	1539,11
5	50,90	48,33	201,76	1445,50
6	52,64	52,46	221,17	1567,10
7	49,96	58,50	187,00	1474,08
8	47,38	40,80	193,34	1329,86
9	43,34	58,44	185,31	1440,70
10	42,58	59,65	153,64	1321,37
	490,81	508,42	2021,81	14623,66
	49,08	50,84	202,18	1462,37
	46,20	47,40	201,00	1410,00
	6,24	7,26	0,59	3,71
	1,00	1,04	4,12	

Итого:

Средн. за день:

Норма в день:

Откл. от N, %:

Дни	Витамины				Микроэлементы				
	B1, мг	B2, мг	A, мкг	C, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1	0,63	0,69	341,49	7,48	771,21	933,29	180,14	10,48	
2	0,68	0,30	169,90	20,45	445,53	1128,35	128,91	9,33	
3	0,99	0,96	388,87	12,38	422,80	1125,69	237,06	9,32	
4	0,59	0,97	395,20	68,78	914,13	967,02	212,24	9,45	
5	1,03	1,04	415,31	34,75	583,99	1021,45	284,64	7,63	
6	0,56	0,71	230,50	29,80	403,71	980,74	159,46	8,81	
7	0,74	0,98	419,18	22,65	965,84	945,73	195,64	10,80	
8	1,05	0,88	929,92	66,50	613,49	1001,46	164,95	11,83	
9	0,83	1,12	397,75	39,56	758,79	1030,47	258,41	7,76	
10	0,48	0,88	515,97	83,44	778,54	1040,88	112,05	6,21	
	7,58	8,53	4204,09	385,79	6658,03	10175,08	1933,50	91,62	
	0,76	0,85	420,41	38,58	665,80	1017,51	193,35	9,16	
	0,72	0,84	420,00	36,00	660,00	990,00	150,00	7,20	
	5,28	1,55	0,10	7,16	0,88	2,78	28,90	27,25	