



Перспективное десятидневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей (7 – 11 лет)

1 вариант

№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
	День 1 Понедельник		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
153/261	Пудинг творожный / соус молочный	100/50	14,93	18,89	28,49	336	0,27	0,1	0,17	1,35	236,35	335	30,36	0,1
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	60	0	2,9	0	0,01	8,05	9,8	5,24	0,9
380	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,5	0,6	27,7	138	0	0	0	0,9	11,4	54	15,6	1,3
89	Фрукты	120	0,5	0,5	12,5	54	0,03	12	0,03	0,24	19,2	13,2	10,8	0,7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
16	Салат из огурцов	100	0,72	5	3	103,60	0,03	4,55	0,05	1,7	20,93	38,22	12,74	0,55
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	2,45	0,01	0,40	20,78	54,19	10	0,05
205/263	Колбаса вареная / соус сметанный	60/40	12,82	13,3	29,34	243,57	0,21	0	0,13	0	196,19	307,59	5,2	0
235	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,1	130,74	0,04	6	0	0	91,9	70	19,06	1,4
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
380	Хлеб ржаной пшеничный	80	4,7	0,8	37	184	0	0	0	1,2	15,2	72	21	1,8



№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 2 Вторник		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
114	Каша рисовая	200	11.76	11.86	10.4	184.21	0.04	1.83	0.09	1.28	118.5	253	19.08	0.77
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.60	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45
380	Хлеб ржаной, пшеничный	45	2.66	0.45	20.79	107.5	0	0	0	0.67	8.6	37.8	10.92	0.94
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.38	136.80	0.04	4.4	0.1	1.32	35.91	36.85	25.85	0.59
43	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16	0.05	4.56	0.01	0.4	38.94	57.42	19.41	0.32
167/263	Рыба, запеченная в соусе сметанном	60/40	15.47	8.86	8.39	122.79	0.2	5.46	0.07	0.3	204.21	319.46	0.64	0.01
241	Картофельное пюре	150	3.2	6	23.29	160.46	0.1	6.4	0.01	0.2	34.29	73.96	14.24	0.39
283	Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 3 Среда		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
112	Каша пшеничная молочная	200	6.69	7.07	29.67	202.75	0.21	1.4	0.15	1.21	81.89	155.4	6.85	0.1
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.94
376	Бутерброды с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.35	18.35	0.36
380	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
4	Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	14.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
45	Суп гороховый с гренками	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.14	5.96	0.19	0.58	80.98	93.46	6.66	0.42
202/265	Тефтели с рисом, соус томатный	60/40	11.62	11.85	20.27	303.19	0.11	0	0	0	191.9	298	16.1	0.1
227	Макаронные изделия	150	5.5	5.2	35	130	0.07	0.04	0	1	11.4	47	17	0.9
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 4 Четверг		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
107	Каша манная	200	10.63	0.07	16.79	104.48	0.04	1.58	0.15	1.29	119.06	233.37	28.4	0.62
269	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
42	Рассольник	250	5	11.3	32.38	149.6	0.1	6.7	0.02	0.42	27.7	65.75	32.55	0.43
181	Жаркое по домашнему	250	15.74	9.9	15.13	260.69	0.24	2.15	0.17	0.03	272.95	398.28	9.39	0.08
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8



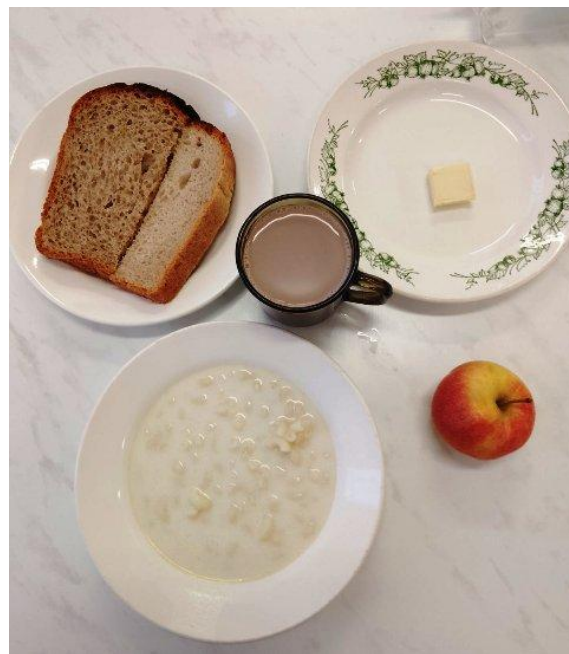
№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 5 Пятница		46	47	201	1410	07	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	03	15	0.2	2.5	275	412	62	3
104	Каша гречневая молочная	200	8.91	5.8	30.51	204.16	0.22	2.14	0.17	1.17	27.83	239.77	18.1	0.21
300	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.43	3.3	0.72
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	7.72	13.40	15.10	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22.0	0.72
380	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1.75	0.3	13.85	69	0	0	0	0.45	5.7	27	7.8	0.65
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.08
63	Щи	250	2.09	6.33	10.64	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.12
165	Рыба под молочным соусом	100	13.30	8.2	3.1	145.7	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.53
224	Рис	150	5.26	6.42	31.71	147.2	0.02	0.13	0	0.18	2.13	25.39	6.46	0.33
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 6 Понедельник		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
102	Каша «Дружба»	200	8.96	5.79	27.24	192.8	0.22	0	0.17	1.16	24.05	236.4	16.16	0.03
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	60	0	2.16	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	7.72	13.40	15.10	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22	0.72
380	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1.75	0.3	13.85	69	0	0	0	0.45	5.7	27	7.8	0.65
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.38	136.80	0.04	4.4	0.1	1.56	35.91	36.85	25.85	1.09
46	Суп с клецками	250	3.75	3.29	16.84	111.94	0.08	2.9	0.06	0.31	31.89	100.86	9.51	0.46
192	Печень говяжья по - строгановски	100	12.21	11.71	23.69	192.8	0.14	2.9	0.03	0.23	178	258.29	0.64	0.35
241	Картофельное пюре	150	3.2	6	23.29	160.46	0.1	2.8	0	0	84	74	11	0.1
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 7 Вторник		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10.63	0.07	16.79	104.48	0.04	1.58	0.15	1.29	119.06	233.37	28.4	0.62
269	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.6	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
45	Суп с фасолью	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.16	3.13	0.01	0.11	28.43	69.03	24.6	0.74
189/265	Котлеты мясные, соус томатный	70/30	10.68	11.72	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.31	27.53	112.06	21.29	0.01
93	Рагу из овощей	150	8	5.59	29.76	145.07	0.14	13.04	0.13	0.1	236.46	268.38	1.51	0.01
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 8 Среда		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
109	Каша овсяная	200	11.78	12.5	16.84	215.65	0.05	1.93	0.09	1.33	137.79	262.95	17.48	0
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.9
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.6	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45
380	Хлеб ржаной, пшеничный	45	2.66	0.45	20.79	107.5	0	0	0	0.67	8.6	37.8	10.92	0.94
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.81	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.05
193	Плов	250	17.4	14.36	58.79	376.97	0.27	0.14	0.18	0.18	269.28	394.57	9.18	1.15
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 9 Четверг		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
108	Каша пшеничная (кукурузная)	200	11.61	0.81	23.03	139.71	0.04	1.58	0.15	1.25	119.7	256.5	21.1	0.99
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
4	Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	14.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
44	Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.59	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67
185/263	Зап-а картофельная с мясом, соус сметанный	200/50	18.97	15.28	34.2	338.95	0.29	1.33	0.16	1.47	238.74	410.4	29.3	0.06
283	Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 10 Пятница		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
114	Каша рисовая	200	5.71	5.69	16.99	136.08	0.2	1.3	0.15	1.2	61.96	122.32	15.75	0.53
269	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
376	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.35	18.35	0.36
380	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
27	Салат из свеклы с сыром	100	4.5	4.7	8.3	94	0.01	2.2	0.01	0.6	85.1	60	30	1.1
72	Суп рыбный	250	6.62	8.31	6.28	184.48	0.26	10	0	0.5	159	277	5	0.02
180	Гуляш	70/30	5.43	7.74	5.07	125.45	0.05	6.06	0.18	0.09	105	116.51	11	0.04
227	Макаронные изделия	150	5.5	5.2	35	130	0.07	0.04	0	1	11.4	47	17	0.9
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8

