



Владимирская СОШ»
Н.Н. Бысько

20 г

Перспективное меню на 10 дней
для детей 7 – 11 лет
на весенне-летний период

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
237	Запеканка из творога	150	18,08	26,31	25,72	370,50	0,08	0,36	0,11	0,65	220,95	315,45	33,30	1,04
1	Бутерброд с маслом	48/5	7,81	2,53	12,23	130,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
479	Булочка молочная	50	0,99	4,64	26,11	206,21	0,08	0,13	0,01	0,72	130,20	51,70	18,3	0,73
ОБЕД														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,68	0,58	1,85	42,84	0,02	11,46	0,00	1,88	16,06	18,25	10,00	0,46
81	Суп гороховый на мясном бульоне	250	5,35	10,12	16,15	133,25	0,00	5,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
406	Овощи тушеные	180	9,68	13,93	71,29	208,01	0,09	23,09	0,00	3,82	58,10	82,01	33,19	1,22
305	Котлеты куриные	100	17,93	22,11	34,84	223,00	0,00	0,67	0,00	0,00	170,03	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
368г	банан	160	0,60	1,80	25,20	114,00	0,00	12,00	0,00	0,00	00,00	00,00	00,0	00,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,84	91,19	287,58	1773,97	0,43	57,58	0,11	8,43	640,05	559,71	132,49	8,05

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
168,5	Каша молочная геркулесовая	200	6,22	5,26	26,46	182,44	0,00	0,00	0,00	0,00	57,2	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	48/5	7,81	2,53	12,23	130,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00
485	Булочка "К чаю"	50	1,75	7,87	29,54	165,00	0,09	0,27	0,01	0,60	140,40	132,10	31,60	0,76
394	Чай с молоком	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,00	1,34	0,00	0,00	13,1	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,91	0,68	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	1,91	10,55	19,73	10,67	0,50
85	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	3,10	2,05	12,58	86,50	0,00	5,75	0,00	0,00	112,3	0,00	0,00	0,00
321	Пюре картофельное	150	4,80	3,06	20,45	137,25	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
254	Рыба запеченная	80	5,95	9,66	3,40	106,14	0,00	0,34	0,00	0,00	150,6	0,00	0,00	0,00
354	Соус сметанный	30	1,50	0,42	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,07	8,19	6,82	1,58	0,06
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
368	Яблоки	160	0,48	0,48	11,76	52,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,04	42,52	208,14	1353,76	0,41	50,53	0,05	4,14	602,95	338,94	107,31	5,37

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
168.2	Каша молочная рисовая	200	3,98	3,02	31,30	172,68	0,00	0,00	0,00	0,00	370,2	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром с маслом	48/12/5	10	4,99	10,82	154,99	0,00	0,00	0,02	0,05	61,2	1,5	0,00	0,01
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,88	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
702	Зефир	30	0,03	0,24	23,94	97,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
	ОБЕД													
20	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,85	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,90	1,83	12,75	102,50	0,05	10,30	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,20
204	Макаронные изделия отварные	150	0,83	5,76	31,14	155,10	0,09	0,00	0,00	0,95	127,49	47,51	22,68	1,22
282	Котлета из говядины	80	9,24	12,44	12,56	183,00	0,00	0,12	0,00	0,00	73	0,00	0,00	0,00
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
380	Кисель из кураги	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	42,28	25,30	16,80	0,60
368	Яблоки	160	0,48	0,48	11,76	52,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,79	41,57	219,74	1388,74	0,38	34,17	0,05	7,17	930,53	355,49	129,92	6,19

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,60	6,04	18,24	147,60	0,08	0,90	0,04	0,32	164,74	144,28	24,10	0,54
3	Бутерброд с сыром	48/12	6,38	4,95	10,76	121,99	0,00	0,00	0,00	0,00	60,2	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	ОБЕД													
31	Салат из свеклы с сыром	60/12	5,70	2,82	4,28	79,68	0,01	4,92	0,00	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77
87	Суп рыбный	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28
414	Каша гречневая	205	9,31	14,19	34,42	278,00	0,16	20,01	0,02	1,07	138,91	179,99	109,80	3,67
288	Котлета говяжья в соусе	80	6,55	6,49	5,96	109,00	0,03	0,34	0,02	0,37	227,45	73,50	14,05	0,62
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	0,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,04	54,00	183,66	1368,94	0,57	44,32	0,13	5,30	914,74	812,96	256,44	9,75

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный	200	31,68	17,70	3,56	369,42	0,12	0,36	0,44	1,06	147,76	326,12	24,48	3,62
3	Бутерброд с сыром	48/12	6,38	4,95	10,76	121,99	0,00	0,00	0,00	0,00	60,2	0,00	0,00	0,00
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
	ОБЕД													
45	Винегрет овощной	60	3,70	0,81	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	1,75	20,13	24,10	12,81	0,53
86	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	5,07	2,20	11,92	102,25	0,00	0,50	0,00	0,00	230,5	0,00	0,00	0,00
336	Капуста тушеная	180	5,83	3,71	16,97	135,18	0,05	30,89	0,00	3,11	99,81	72,25	37,17	1,46
275	Голень куриная	100	23,90	11,00	0,40	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
380	Кисель из кураги	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	42,28	25,30	16,80	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,90	48,98	142,99	1470,52	0,37	49,06	0,44	8,22	779,38	530,13	123,20	8,33

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
188	Запеканка рисовая	205	7,24	7,95	57,28	325,95	0,00	0,66	0,00	0,00	112,62	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	48/5	7,81	2,53	12,23	130,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД														
20	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,85	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32
80	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	2,80	2,50	17,00	103,25	0,10	8,25	0,00	1,35	125,90	87,35	26,50	1,00
276	Жаркое по-домашнему	200	4,06	25,02	19,96	240,90	0,20	8,16	0,02	0,84	228,28	306,36	59,72	3,66
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,46	50,76	211,77	1333,14	0,48	50,46	0,02	4,82	653,08	573,40	136,70	6,86

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
240	Пудинг из творога с яблоками	150	16,01	20,41	21,95	313,50	0,08	2,00	0,12	0,56	174,75	253,65	28,20	1,79
3	Бутерброд с сыром	48/12	6,38	4,95	10,76	121,99	0,00	0,00	0,00	0,00	60,2	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,88	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
702	Зефир	30	0,03	0,24	23,94	97,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
	ОБЕД													
13	Салат из свежих огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	1,64	13,11	24,01	7,98	0,34
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,88	1,75	8,48	84,75	0,05	18,48	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80
321	Пюре картофельное	150	4,80	3,06	20,45	137,25	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
8	Рыба соленая (порциями)	100	9,60	24,32	0,00	184,00	0,32	0,00	0,03	2,20	123,20	236,00	29,20	0,72
367	Соус сметанный	30	4,02	0,48	1,49	44,04	0,01	0,02	0,03	0,08	14,48	11,07	1,89	0,05
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,24
368г	Банан	160	0,60	1,80	25,20	114,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,83	67,30	177,31	1467,09	0,81	46,34	0,23	8,41	698,28	880,82	176,11	8,64

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,60	6,04	18,24	147,60	0,08	0,90	0,04	0,32	164,74	144,28	24,10	0,54
2	Бутерброд с повидлом	48/10	3,00	1,87	21,32	118,43	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
480	Булочка "К завтраку"	50	1,82	4,53	23,35	202,50	0,07	0,60	0,01	0,96	17,59	46,34	15,17	0,67
	ОБЕД													
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,91	0,68	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	1,91	10,55	19,73	10,67	0,50
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,90	1,83	12,75	102,50	0,05	10,30	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,20
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	7,52	10,38	18,16	197,67	0,20	8,04	0,02	0,50	244,52	132,26	40,52	1,62
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,88	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
368а	Груша	160,0,36	0,48	12,36	55,20	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,69	37,12	179,82	1240,96	0,64	48,59	0,09	7,28	677,69	602,75	169,99	7,13

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
216	Омлет с сыром	200/10	37,18	21,42	3,30	432,94	0,12	0,40	0,48	1,12	344,00	421,42	31,06	3,62
1	Бутерброд с маслом (запеченный)	48/5	7,81	2,53	12,23	130,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД														
33	Салат из свеклы	60	4,13	0,85	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	1,64	21,09	24,58	12,54	0,80
85	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	3,10	2,05	12,58	86,50	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
315	Рис отварной	150	5,37	3,65	36,69	209,70	0,03	0,00	0,03	0,29	111,37	60,95	16,34	0,53
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14
286	Тефтели мясные	80	6,46	5,89	7,45	111,50	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
	Сок фруктовый	200	0	2,00	20,20	97,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,0	2,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,59	46,39	166,23	1456,29	0,33	23,17	0,52	4,5	525,92	605,92	101,09	9,69

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
168.6	Каша молочная манная	200	3,98	4,40	29,82	172,68	0,00	0,00	0,00	0,00	38,6	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброды с повидлом	48/10	3,00	1,87	21,32	118,43	0,00	0,04	0,00	0,00	63,79	0,00	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	3,11	1,79	3,75	50,16	0,07	6,60	0,00	1,45	12,87	35,97	12,48	0,41
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,88	1,75	8,48	84,75	0,05	18,48	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80
165	Каша гречневая	150	5,79	8,58	38,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,91	0,00	0,00	0,00
356	Соус сметанный с луком	30	1,76	0,49	2,11	26,25	0,01	0,38	0,01	0,09	9,64	9,79	2,52	0,11
277	Гуляш из отварного мяса	80	8,15	10,31	2,62	125,00	0,02	0,55	0,01	0,33	18,60	81,85	17,40	0,79
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,21	38,60	213,57	1297,87	0,29	38,49	0,02	5,61	400,94	268,94	90,35	5,15

При подготовке этого материала был использован:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год
2. Технологические карты приготовления блюд для общеобразовательных учреждений СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (приложение), пищевая ценность блюд, витамины, разрешенные блюда.
3. Программа по составлению меню от издателя Батищева П.С

Химический состав за период (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	258,88	220,54	920,53	7055,64	1,08	112,48	1,37	7,85	3242,4	2356,54	331,61	17,11
2	ОБЕД	311,24	341,06	1472,63	9916,62	4,91	384,62	0,42	67,22	4561,2	4182,92	1392,89	68,26
	Итого	570,12	561,6	2393,16	16972,26	5,98	497,1	1,79	75,07	7803,6	6539,45	1724,49	85,37

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	21,57	18,38	76,71	587,97	0,09	9,37	0,11	0,65	270,2	196,38	27,63	1,43
2	ОБЕД	25,94	28,42	122,72	826,39	0,41	31,81	0,04	5,58	380,1	345,94	114,25	5,65
	Итого	47,51	46,8	199,43	1414,36	0,50	41,19	0,15	6,24	650,3	542,31	141,88	7,08
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности	31,2	13,5	57,81									

Соотношение между приемами пищи в % в среднем.

№ п/п	Прием пищи	Энергетическая ценность, ккал	%
1	ЗАВТРАК	587,97	25
2	ОБЕД	826,39	35
	Итого	1414,36	