

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПЕРМИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 101» г. Перми

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 101» г. Перми

Е.Л.Лялина



Примерное 10 – дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для школьников в возрасте 7-11 лет.
(весна-лето)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2017г, 2018г.

СанПин 2.3/2.4.3590-20 санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения.

Пермь 2024 год.

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: весна-лето 7-11

День: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9,01	Салат из квашеной капусты 60	60	1	4	5	76	0,01	10,68	0,01	2,7	25,38	18,72	8,64	0,35
256	Макаронные изделия отварные 150	150	7	6	36	241	0,06	0,02	0,01	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
371	Кнели из кур с рисом 90	90	13	10	5	278	0,07	0,81	0,06	0,23	18,51	87,94	16,2	1,16
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	40	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			24	23	71	706	0,21	12,53	0,11	4,41	69,49	190,46	46,34	3,82
Обед														
32,01	Салат из свеклы с сыром 60	60	2	5	4	70	0,01	1,98	0,01	1,62	32,04	29,52	6,84	0,43
132	Суп-пюре из картофеля 200 (2018)	200	4	5	14	127	0,02	1,54	0,01	0,04	18,84	23,16	6,08	0,18
327	Гуляш из говядины 50/50	100	15	16	3	212	0,05	0,93	0,03	0,5	12,14	60	21,43	2,29
385	Рис отварной 150	150	4	6	34	205	0,03	0,01	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			30	35	98	875	0,23	5,28	0,12	3,12	100,62	275,88	82,65	5,86
Полдник														
538	Шанежка наливная с яйцом 100	100	9	4	48	260	0,1	0,01	0,05	1	25	83,33	116,67	1,17
501	сок моя семья 0,2	200			12	48	0,01	0,01	0,41	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Итого за Полдник			9	4	60	308	0,11	0,02	0,46	1,01	25,01	83,34	116,68	1,18
Итого за день			63	62	229	1889	0,55	17,83	0,69	8,54	195,12	549,68	245,67	10,86

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	31,17	29,11	21,19	30,04
Итого за Обед	38,96	44,3	29,25	37,23
Итого за Полдник	11,69	5,06	17,91	13,11
Итого за день	81,82	78,48	68,36	80,38

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
Директор МАОУ "СОШ №101"



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: весна-лето 7-11

День: 2

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
545	Сдоба обыкновенная	80	6	2	38	198	0,09	0,01	14,4	0,96	13,44	46,4	8,8	0,64
226	Каша "Дружба" 150	150	4	5	21	143	0,01	0,2	0,01	0,03	97,5	21,06	4,59	0,08
517	Йогурт	100	5	3	9	187	0,03	0,6	0,02	0,01	119	91	14	0,1
462	Какао с молоком 200	200	3	3	14	117	0,04	1,3	0,02	0,01	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			20	15	97	716	0,23	2,13	14,47	1,67	365,94	307,46	62,79	2,28
Обед														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	1	4	2	44	0,03	8,28		1,86	10,8	18,6	10,2	0,42
114	Суп картофельный с горохом 200	200	2	3	12	186	0,03	1,39	0,01	0,04	3,04	10,52	4,08	0,15
372	Биточки из кур припущенные 90	90	14	9	8	235	0,15	0,01	0,01	0,01	45,8	174,5	30,74	1,99
377	Картофельное пюре 150	150	3	7	16	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
507	Компот из свежих яблок 200	200	1		23	136	0,02	4,3	0,01	0,01	22	16	14	1,1
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			25	25	86	862	0,48	19,1	0,1	2,73	143,14	391,52	110,02	6,54
Полдник														
547	Коржик молочный 100	100	7	12	66	398	0,08	0,01	0,1	1	25	61,67	10	0,83
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
Итого за Полдник			8	13	84	536	0,09	0,81	0,11	1,01	35	67,67	13	1,43
Итого за день			53	53	267	2114	0,8	22,04	14,68	5,41	544,08	766,65	185,81	10,25

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	25,97	18,99	28,96	30,47
Итого за Обед	32,47	31,65	25,67	36,68
Итого за Полдник	10,39	16,46	25,07	22,81
Итого за день	68,83	67,09	79,7	89,96

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: весна-лето 7-11

День: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
26	Салат из свеклы отварной 60	60	1	4	5	55	0,01	4,62	0,01	1,62	20,76	23,22	11,4	0,78
202,01	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	7	39	250	0,03	0,01	0,01	0,09	2,14	30,4	20,3	0,68
347,01	Котлеты "Школьные" 90	90	14	10	12	220	0,13	0,01	26,1	1,27	44,1	120,6	18,9	1,8
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			27	24	86	643	0,24	4,67	26,15	3,65	90	216,22	60	4,22
Обед														
14	Салат из свежих огурцов 60	60	1	6	1	61	0,02	3	0,01	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
111	Солянка из птицы 200	200	11	10	3	146	0,04	2,2	62,8	0,32	34,2	79,6	20,2	1,34
372,02	Котлеты из кур припущенные 90	90	14	9	8	265	0,15	0,01	0,01	0,01	45,8	174,5	30,74	1,99
379,01	Картофельные дольки 150	150	6	13	20	254	0,15	20,57	0,03	0,23	14,03	77,94	28,71	1,14
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			37	41	84	959	0,48	26,3	62,88	3,93	155,33	457,24	116,95	8,1
Полдник														
590,06	Печенье 150	100	10	6	71	374	0,14	0,01	0,04	1,4	18	76	14	1,2
13 015	Кефир	200	1	1	20	94	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Полдник			11	7	91	468	0,2	20,01	0,05	1,8	50	98	32	5,6
Итого за день			75	72	261	2070	0,92	50,98	89,08	9,38	295,33	771,46	208,95	17,92

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	35,06	30,38	25,67	27,36
Итого за Обед	48,05	51,9	25,07	40,81
Итого за Полдник	14,29	8,86	27,16	19,91
Итого за день	97,4	91,14	77,91	88,09

Зав. производством  /Воронова А.П./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: весна-лето 7-11

День: 4

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
267,01	Яйцо отварное	60	15	14	1	159	0,09	0,03	0,3	0,03	66	231	15	3
230	Каша пшеничная молочная	200	5	6	26	181	0,1	1,17	37	0,5	121,6	146,8	27,6	1,23
82	Яблоки 100	100	1	1	10	98	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	11	118	0,04	1,3	0,02	0,01	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			24	24	63	627	0,32	12,52	37,35	1,4	341,6	517,8	74	7,19
Обед														
106,02	Огурец свежий порционный 60	60	1	1	3	44	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
116	Суп картофельный с макаронами 200	200	2	2	13	199	0,08	6,6	0,01	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
326,01	Бефстроганов из свинины 50/50	100	10	10	6	258	0,1	1,2	0,02	0,13	17,97	117,71	17,72	1,08
202,01	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	7	39	250	0,03	0,01	0,01	0,09	2,14	30,4	20,3	0,68
496	Напиток из шиповника 200	200	1	1	18	138	0,01	70	0,01	0,01	12	3	3	1,5
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			27	23	104	1012	0,36	82,83	0,08	2,09	89,81	330,31	96,72	6,45
Полдник														
588,01	Вафли 100	100	13	102	208	412	0,17	0,01	20	15,67	26,67	140	20	2
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
Итого за Полдник			14	103	235	522	0,18	0,51	20,01	15,68	54,67	159	27	3,5
Итого за день			65	150	402	2161	0,86	95,86	57,44	19,17	486,08	1007,1	197,72	17,14

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	31,17	30,38	18,81	26,68
Итого за Обед	35,06	29,11	31,04	43,06
Итого за Полдник	18,18	130,38	70,15	22,21
Итого за день	84,42	189,87	120	91,96

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5).
 Рацион: весна-лето 7-11

День: 5
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	1	4	2	44	0,03	8,28		1,86	10,8	18,6	10,2	0,42
377	Картофельное пюре 150	150	3	7	16	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
345,03	Котлеты рыбные 90 (минтай)	90	13	2	9	208	0,06	0,36	0,02	0,9	31,5	144	20,7	0,54
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	40	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			20	16	52	501	0,3	14,76	0,1	3,59	101,2	296,2	72,8	3,54
Обед														
106	Помидоры свежие 60	60	1	1	2	44	0,04	15	0,01	0,42	8,4	15,6	12	0,54
98	Свекольник 200	250	2	4	12	126	0,01	1,83	0,01	0,05	7,55	13,85	6,2	0,3
341,01	Котлеты "Пермские" 90 (2018)	90	14	14	11	219	0,11	0,01	0,01	1,14	39,69	108,54	17,01	1,62
256	Макаронные изделия отварные 150	150	7	6	36	241	0,06	0,02	0,01	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
487	напиток из яблок с лимоном 200	200	1	1	14	138	0,02	3,3	0,1	0,1	13,5	8	5,9	1,16
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			29	28	100	891	0,35	20,18	0,16	3,17	97,34	268,09	71,71	6,23
Полдник														
584,02	Пряник 100	50	6	3	39	208	0,08		0,02	0,78	10	42,22	7,78	0,67
517,02	Йогурт 200	200	10	6	17	174	0,06	1,2	0,04	0,01	238	182	28	0,2
Итого за Полдник			16	9	56	382	0,14	1,2	0,06	0,79	248	224,22	35,78	0,87
Итого за день			65	53	208	1774	0,79	36,14	0,32	7,55	446,54	788,51	180,29	10,64

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	25,97	20,25	15,52	21,32
Итого за Обед	37,66	35,44	29,85	37,91
Итого за Полдник	20,78	11,39	16,72	16,26
Итого за день	84,42	67,09	62,09	75,49

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: весна-лето 7-11

День: 6
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
268	Омлет натуральный 150	150	13	13	3	245	0,28	1,39	0,01	0,01	366,92	692,31	55,39	0,01
82	Яблоки 100	100	1	1	10	98	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			19	23	48	593	0,5	37,73	0,12	0,74	641,55	837,39	81,99	4,73
Обед														
42,01	Салат картофельный с зеленым горошком 60	60	1	4	5	59	0,05	7,86	0,01	1,44	11,4	29,4	12,6	0,42
133,01	Рассольник 200	200	1	4	4	188	0,07	8,08	0,01	1,84	16,2	47	19,4	0,76
381,02	Биточки из говядины 90	90	16	16	13	257	0,09	0,01	0,04	0,5	39	185	26	2,8
202,01	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	7	39	250	0,03	0,01	0,01	0,09	2,14	30,4	20,3	0,68
512	Компот из изюма	200	1	1	12	82	0,01	0,48	0,01	0,01	23,8	17,52	13,6	0,39
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			32	34	98	959	0,36	16,46	0,1	4,54	115,04	395,72	114,4	6,88
Полдник														
547	Коржик молочный 100	100	7	12	66	398	0,08	0,01	0,1	1	25	61,67	10	0,83
517,02	Йогурт 200	200	10	6	17	174	0,06	1,2	0,04	0,01	238	182	28	0,2
Итого за Полдник			17	18	83	572	0,14	1,21	0,14	1,01	263	243,67	38	1,03
Итого за день			68	75	229	2124	1	55,4	0,36	6,29	1019,54	476,74	234,39	12,64

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	24,68	29,11	14,33	25,23
Итого за Обед	41,56	43,04	29,25	40,81
Итого за Полдник	22,08	22,78	24,78	24,34
Итого за день	88,31	94,94	68,36	90,38

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Утверждаю
Директор МАОУ "СОШ № 101"
Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: весна-лето 7-11

День: 7
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Салат из свежих огурцов 60	60	1	6	1	61	0,02	3	0,01	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
377	Картофельное пюре 150	150	3	7	16	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
350	Кнели из говядины с рисом 90	90	13	13	6	194	0,05		0,03	0,36	18	144,9	19,8	1,98
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	40	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			20	29	48	504	0,28	9,12	0,12	3,89	87,7	298,3	69,5	4,86
Обед														
106	Помидоры свежие 60	60	1	1	2	44	0,04	15	0,01	0,42	8,4	15,6	12	0,54
104	Щи 200	200	1	4	6	96	0,05	14,78	0,01	1,9	27,2	38	17,8	0,64
372,02	Котлеты из кур припущенные 90	90	14	9	8	265	0,15	0,01	0,01	0,01	45,8	174,5	30,74	1,99
256	Макаронные изделия отварные 150	150	7	6	36	241	0,06	0,02	0,01	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
496	Напиток из шиповника 200	200	1	1	18	138	0,01	70	0,01	0,01	12	3	3	1,5
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			28	23	95	907	0,42	99,83	0,07	3,8	121,6	353,2	94,14	7,28
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	100	5	5	30	182	0,07	0,02	0,05	0,83	12,33	43,5	7,67	0,62
487	напиток из яблок с лимоном 200	200	1	1	14	138	0,02	3,3	0,1	0,1	13,5	8	5,9	1,16
Итого за Полдник			6	6	44	320	0,09	3,32	0,15	0,93	25,83	51,5	13,57	1,78
Итого за день			54	58	187	1731	0,79	112,27	0,34	8,62	235,13	703	177,21	13,92

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	25,97	36,71	14,33	21,45
Итого за Обед	36,36	29,11	28,36	38,6
Итого за Полдник	7,79	7,59	13,13	13,62
Итого за день	70,13	73,42	55,82	73,66

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: весна-лето 7-11

День: 8

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
65	Бутерброд с сыром	30	4	6	7	172	0,03	0,01	0,01	0,37	6,67	21,67	4,67	0,37
234	Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6	7	33	254	0,02	0,39	0,01	0,05	35,85	37,95	7,9	0,11
338	Груша	100	1	1	8	138	0,02	4,06	0,01	0,33	15,42	12,99	9,74	1,87
465	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	11	118	0,04	1,3	0,02	0,01	126	90	14	0,1
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			14	16	69	734	0,13	5,77	0,06	1,1	187,74	175,61	38,91	2,69
Обед														
106,02	Огурец свежий порционный 60	60	1	1	3	44	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
114	Суп картофельный с горохом 200	200	2	3	12	186	0,03	1,39	0,01	0,04	3,04	10,52	4,08	0,15
377,02	Картофельное пюре 75	75	2	3	8	69	0,07	2,55	0,02	0,08	19,5	42,75	14,25	0,53
380,01	Капуста тушеная 75	75	3	3	3	47	0,03	12,75	0,02	0,53	45,75	41,25	18	0,75
339,01	Котлеты из говядины 90	90	12	7	14	266	0,11	0,01	0,01	0,01	32,06	122,15	21,52	1,4
507,02	Компот из свежих груш 200	200	1	1	23	138	0,02	4,3	0,01	0,01	22	16	14	1,1
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			25	20	88	873	0,4	26,02	0,1	1,43	167,85	361,07	108,35	6,36
Полдник														
530	Ватрушка с повидлом 100	100	6	3	68	323	0,07	0,17	0,02	0,83	18,33	51,67	11,67	1,17
386	Кефир 200	200	1	1	20	94	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Полдник			7	4	88	417	0,13	20,17	0,03	1,23	50,33	73,67	29,67	5,57
Итого за день			46	40	245	2024	0,66	51,96	0,19	3,76	405,92	610,35	176,93	14,62

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	18,18	20,25	20,6	31,23
Итого за Обед	32,47	25,32	26,27	37,15
Итого за Полдник	9,09	5,06	26,27	17,74
Итого за день	59,74	50,63	73,13	86,13

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Полова А.А./

МАОУ СОШ №101



Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: весна-лето 7-11

День: 9
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
26	Салат из свеклы отварной 60	60	1	4	5	55	0,01	4,62	0,01	1,62	20,76	23,22	11,4	0,78
202,01	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	7	39	250	0,03	0,01	0,01	0,09	2,14	30,4	20,3	0,68
367	Птица в соусе с томатом 100	100	12	11	3	160	0,02	1,92	0,03	0,28	28,33	75	13,33	0,83
462	Какао с молоком 200	200	3	3	14	117	0,04	1,3	0,02	0,01	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			27	27	76	653	0,16	7,87	0,09	2,66	187,23	277,62	80,43	3,75
Обед														
32,01	Салат из свеклы с сыром 60	60	2	5	4	70	0,01	1,98	0,01	1,62	32,04	29,52	6,84	0,43
95	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1	4	6	261	0,01	1,65	0,01	0,38	5,52	8,48	4,2	0,19
375,01	Плов из отварной курицы 240	240	6	10	54	664	0,03	0,02	0,05	0,44	8,16	113,28	36,48	0,83
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2	2	10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			14	22	107	1256	0,17	4,47	0,1	3,11	78,22	243,68	73,02	3,88
Полдник														
530	Булочка "Гребешок"	100	6	2	58	277	0,07	0,17	14,33	0,83	17,67	45,33	11	1,12
501	сок моя семья 0,2	200			12	48	0,01	0,01	0,41	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Итого за Полдник			6	2	70	325	0,08	0,18	14,74	0,84	17,68	45,34	11,01	1,13
Итого за день			47	51	253	2234	0,41	12,52	14,93	6,61	283,13	566,64	164,46	8,76

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	35,06	34,18	22,69	27,79
Итого за Обед	18,18	27,85	31,94	53,45
Итого за Полдник	7,79	2,53	20,9	13,83
Итого за день	61,04	64,56	75,52	95,06

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: весна-лето 7-11

День: 10

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Залеканка из творога с молоком сгущ. 200/30	230	32	9	25	437	0,09	0,81	0,26	0,94	399,24	466,45	51,08	1,31
82	Банан	200	3	1	22	227	0,08	20	0,01	0,8	0,01	56	0,01	1,2
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			38	13	77	782	0,24	20,84	0,3	2,41	422,25	564,45	60,49	3,47
Обед														
9,01	Салат из квашеной капусты 60	60	1	4	5	76	0,01	10,68	0,01	2,7	25,38	18,72	8,64	0,35
116	Суп картофельный с макаронами 200	200	2	2	13	199	0,08	6,6	0,01	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
347,01	Котлеты "Школьные" 90	90	14	10	12	220	0,13	0,01	26,1	1,27	44,1	120,6	18,9	1,8
377	Картофельное пюре 150	150	3	7	16	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
108,02	Хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			25	26	98	866	0,48	22,91	26,2	5,89	171,18	381,02	104,74	7,29
Полдник														
565,02	Булочка дорожная 100	100	7	14	56	377	0,1		0,08	1,17	13,33	53,33	10	0,83
512	Компот из изюма	200	1	1	12	82	0,01	0,48	0,01	0,01	23,8	17,52	13,6	0,39
Итого за Полдник			8	15	68	459	0,11	0,48	0,09	1,18	37,13	70,85	23,6	1,22
Итого за день			71	54	243	2107	0,83	44,23	26,59	9,48	630,56	1016,31	188,83	11,98

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	49,35	16,46	22,99	33,28
Итого за Обед	32,47	32,91	29,25	36,85
Итого за Полдник	10,39	18,99	20,3	19,53
Итого за день	92,21	68,35	72,54	89,66

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./