

УТВЕРЖДЕНО
ИП Протасова А.А
А.А Протасова



УТВЕРЖДЕНО
И.О. Директор МАОУ
«Савинская средняя
школа»
А.Л. Онянова



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет
ВСЕСЕЗОННОЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь 2026/2027

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

ИП Протасова А.А.

Утверждено
Дата**Типовое примерное меню**

Н. школа 1-4 класс (зимне-весенний) 01.12.2025, возраст=[7-11 лет], сезон=[Зимне-весенний], категория=[Н. школа 1-4 класс (зима-весна)]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	40		60	20	
Закуска	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018		Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)/2018	Сыр сычужный твердый порциями/2013	
Второе блюдо	220	Котлеты "Школьные"/2018 90	Омлет натуральный/2018 160	Каша пшенная молочная жидкая/2018 200	Биточки рыбные/2013 90
Гарнир		Каша гречневая рассычатая/2018 150			Рис отварной/2013 150
Напиток горячий	200	Чай с сахаром/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Какао с молоком/2018 200	Чай каркаде/2018 200
Выпечка			Печенье. 40		Хлеб пшеничный. 40
Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
Хлеб		Хлеб ржаной. 30			Хлеб ржаной. 30
Фрукты				Фрукты свежие/2018 120	
Обед	60	Салат из квашеной капусты с луком/2018 60	Кукуруза отварная/2013 60	Салат из свежих овощей отварной/2013 60	Овощи консервированные порциями (огурцы)/2018 60
Первые блюда	200	Суп картофельный с бобовыми/2013 200	Борщ с капустой и картофелем/2018 200	Рассольник ленинградский/2013 200	Суп из овощей/2018 200
Соус			Сметана/2018 5	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5
Вторые блюда	120	Глов из отварной птицы/2018 210	Котлеты "Пермские"/2018 90	Тефтели из печени с рисом/2018 120	Кнели из птицы с рисом/2018 90
Гарнир	150		Капуста тушеная/2018 150	Пюре картофельное/2018 150	Макароны отварные с овощами/2018 150
Напиток	200	Чай каркаде/2018 200	Сок фруктовый/2018 200	Компот из яблок с лимоном/2018 200	Напиток из шиповника/2013 200
Хлеб	Хлеб ржаной. 30	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 30	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60
Хлеб	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
Подлив			Шанежка наливная/2018 100	Кежс "Детский"/2018 100	Манник/2018 100
Выпечка, кондитерские изделия	100	Манник/2018 100			
Напиток	200	Компот из плодов сушеных (курага)/2018 200	Компот из ягод замороженных/2018 200	Чай с молоком/2018 200	Чай с сахаром/2018 200

2-я неделя

2-я неделя											
Пример пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)						
Завтрак	Закуска	Булгурбоды с повидлом (2-й вариант)/2018	40	Яйца вареные/2013	40	Овощи консервированные порциями (огурцы)/2018	60				
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	200	Тфтели из говядины (паровые)/2018	90	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая/2018	200	Запеканка из творога/2013	150	Рагу из птицы/2013	200
	Соус					Молоко стуженное/2013	30				
	Гарнир		Макаронные изделия отварные/2018	150							
	Напиток горячий	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Какао с молоком/2018	200
	Выпечка	Пирожники.	30		Печенье.	30					
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30
			Хлеб ржаной.	30			Фрукты свежие/2018	100			
	Фрукты										
	Обед	Закуска	Икра кабачковая (промыщенного производства)/2013	60	Салат из соевых орехов с луком/2018	60	Кукуруза отварная/2013	60	Салат из свеклы отварной/2013	60	Салат из квашеной капусты с яблоками/2013
	Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Рассольник ленинградский/2013	200	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013	200
	Соус		Сметана/2013	5	Сметана/2013	5				Сметана/2013	5
	Вторые блюда	Фрикадельки из говядины паровые/2013	90	Плов из отварной птицы/2018	210	Щицеель рыбный натуральный/2018	90	Котлеты "Школьные"/2018	90	Тфтели из говядины в молочном соусе/2013	120
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150			Пюре картофельное/2018	150	Капуста тушеная/2018	150	Макаронные изделия отварные/2013	150
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из апельсинов с яблоками/2013	200	Компот из ягод замороженных/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	40
		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Сдоба обыкновенная/2018	100	Кекс "Детский"/2018	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Манник/2018	100	Шанежка наливная/2018	100
	Напиток	Компот из плодов сушеных (курага)/2018	200	Компот из ягод замороженных/2018	200	Чай с молоком/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2013	200	Компот из яблок с лимоном/2013	200

Составил _____

Дата _____

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (все сезоны)

Сезон:все сезоны

Возрастная категория:7-11 лет (все сезоны)

Категория:Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
63/18	Бутерброд с повидлом(2-й	35	5	7	8	114				48		158	104	11	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
457/18	Кофейный напиток с молоком	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			14	15	80	503,6			12	87		325	295	66	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
144/13	Суп картофельный с макаронами	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Фрикадельки из говядины, тушеный в соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Рис припущенный	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			28	28	105	790,9			12	34	5	124	363	94	7
Полдник															
588/13	Сдоба обыкновенная	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
501/18	Напиток из шиповника	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			4	3	102	457,5			5		1	34	54	20	6
Итого за день			46	46	287	1 752			29	121	6	483	712	180	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон: все сезоны

День:2

Возрастная категория: 7-11 лет (все сезоны)

Неделя:1

Категория: Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

Рацион: Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
459/18	Чай с сахаром	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
			24	16	61	543,6			2	46	1	77	315	121	7
Итого за Завтрак															
Обед															
50/13	Салат из квашеной капусты с	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Суп картофельный с бобовыми	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
			32	35	89	813,8			19	97	10	107	285	97	6
Итого за Обед															
Полдник															
530/18	Манник	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
461/18	Компот из плодов сушеных	200			14	56				3		1			
			6	2	72	332,7				17	1	19	45	11	1
Итого за Полдник															
			62	53	222	1 690,1			21	160	12	203	645	229	14
Итого за день															

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:все сезоны

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет (все сезоны)

Рацион:Н.школа 7-11лет (все сезоны)

Категория:Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
465/18	Чай с лимоном	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			25	25	70	596,3			2	308	2	266	412	58	4
Обед															
149/18	Кукуруза консервированная отварная	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Котлеты пермские	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
377/18	Капуста тушеная	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			29	19	107	709,8			21	45	5	213	473	131	10
Полдник															
550/18	Шанежка наливная	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
496/18	Компот из ягод замороженных	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	5	49	271,1			80	57	2	68	83	14	2
Итого за день			61	49	226	1 577,2			103	410	9	547	968	203	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (все сезоны)

Сезон:все сезоны

Возрастная категория:7-11 лет (все сезоны)

Категория:Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Сыр сычужный твердый порциями	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			17	16	95	591,6			2	63		281	359	92	3
Обед															
4/13	Салат из свеклы отварной	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Тефтели из печени с рисом	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
202/18	Пюре картофельное	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
459/18	Компот из яблок с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			31	29	86	794,3			24	28	7	135	468	173	10
Полдник															
590/13	Кекс детский	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
495/18	Чай с молоком	200	1		20	84						20	19	14	1
Итого за Полдник			9	10	94	501					4	49	109	34	3
Итого за день			57	55	275	1 886,9			26	91	11	465	936	299	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (все сезоны)

Сезон:все сезоны

Возрастная категория:7-11 лет (все сезоны)

Категория:Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
360/18	Биточки рыбные	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
256/18	Рис отварной	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			24	14	82	542			12	4 498	2	118	359	45	6
Обед															
21/18	Овощи консервированные порциями	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
147/13	Суп из овощей со сметаной	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
348/18	Кнели из птицы с рисом	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2
380/18	Макароны отварные с овощами	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			28	20	110	738,5			111	26	6	177	411	129	8
Полдник															
563/13	Манник	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с сахаром	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			8	8	67	370			1		1	23	71	15	2
Итого за день			60	42	259	1 650,5			124	4 524	9	318	841	189	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (все сезоны)

Сезон:все сезоны

Возрастная категория:7-11 лет (все сезоны)

Категория:Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
91/13	Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша Дружба	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
461/18	Кофейный напиток с молоком	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82/18	Пряники	120			12	52,8			8			19	13	11	3
Итого за Завтрак			14	16	84	538,3			10	48		314	308	65	3
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
339/18	Фрикадельки из говядины паровые	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Сок фруктовый	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			30	28	83	774			19	28	6	159	463	176	10
Полдник															
590/13	Сдоба обыкновенная	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
457/18	Компот из плодов сушеных	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			8	10	83	455					4	34	98	24	3
Итого за день			52	54	250	1 767,3			29	76	10	507	869	265	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: все сезоны

День: 7

Возрастная категория: 7-11 лет (все сезоны)

Неделя: 2

Категория: Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

Рацион: Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
388/13	Тефтели из говядины паровые	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
457/18	Чай с лимоном	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	15	78	542,5			1		3	53	224	39	5
Обед															
50/13	Салат из соленых огурцов с луом	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Щи из свежей капусты с	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/113	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
487/18	Компот из смеси сухофруктов	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			33	35	96	848,4			13	94	10	105	305	106	7
Полдник															
553/13	Кекс детский	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
459/18	Компот из ягод замороженных	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			11	10	65	396,7			8	1	1	83	147	35	3
Итого за день			68	60	239	1 787,6			22	95	14	241	676	180	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (все сезоны)

Сезон:все сезоны

Возрастная категория:7-11 лет (все сезоны)

Категория:Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Яйца вареные	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша из хлопьев овсяных Геркулес	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
465/18	Чай каркаде	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			17	16	95	585,6			2	63		278	345	83	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7			7		1	16	118	38	2
147/13	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	2	15	89						12	51	19	1
334/13	Шницель рыбный натуральный	90	12	1	5	80,1					1	44	151	22	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
461/18	Напиток из шиповника	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			29	13	120	725,2			11	33	3	140	518	138	6
Полдник															
589/13	Ватрушка с повидлом	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
461/18	Чай с молоком	200			14	56				3		1			
Итого за Полдник			6	5	89	422				3	2	12	50	9	1
Итого за день			52	34	304	1 732,8			13	99	5	430	913	230	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (все сезоны)

Сезон:все сезоны

Возрастная категория:7-11 лет (все сезоны)

Категория:Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
459/18	Чай с сахаром	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Фрукты свежие	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			46	16	115	787,4			2	77	1	444	542	72	2
Обед															
21/18	Салат из свеклы отварной	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
360/18	Котлеты школьные	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
291/13	Капуста тушеная	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
501/18	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	17	131	801,2			26	4 461	5	178	546	122	13
Полдник															
574/13	Манник	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
501/18	Кофейный напиток с молоком	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			9	3	81	392,5			5		2	33	78	22	5
Итого за день			87	36	327	1 981,1			33	4 538	8	655	1 166	216	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (все сезоны)

Сезон:все сезоны

Возрастная категория:7-11 лет (все сезоны)

Категория:Н.школа 7-11 лет (все сезоны)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Овощи консервированные	50	6	6		78,8			1	37		28	96	6	1
213/18	Рагу из птицы	200	6	7	21	168,8			1	19		108	159	70	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94						111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			20	20	80	578,9			2	56	1	265	402	110	5
Обед															
149/18	Салат из квашеной капусты с яблоками	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Тефтели из говядины в молочном	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
256/13	Макаронные изделия отварные	150	6	9	29	220,4			1			108	164	38	2
496/18	Компот из ягод замороженных	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			28	23	98	717,3			92	53	5	224	404	112	7
Полдник															
550/18	Шанежка наливная	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
496/18	Компот из яблок с лимоном	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	5	49	271,1			80	57	2	68	83	14	2
Итого за день			55	48	227	1 567,3			174	166	8	557	889	236	14

Составил

Исст/ - Игнатова Ю.Р.

Дата _____

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 618,6	98,4	70,0	513,8	31,2	22,2	759,8	46,2	32,9	345,0	21,0	14,9
1	2	1 558,7	94,8	70,0	523,3	31,8	23,5	770,4	46,8	34,6	265,1	16,1	11,9
1	3	1 612,5	98,0	70,0	548,3	33,3	23,8	760,2	46,2	33,0	304,0	18,5	13,2
1	4	1 624,4	98,7	70,0	508,2	31,0	21,9	720,5	43,8	31,0	394,7	24,0	17,0
1	5	1 512,7	96,5	70,0	583,3	35,5	25,7	773,1	47,0	34,1	231,1	14,0	10,2
1	среднее	1 600,3	97,3	70,0	535,6	32,6	23,4	766,8	46,0	33,1	308,0	18,7	13,5
2	1	1 685,9	101,3	70,0	580,9	35,3	24,4	765,0	46,5	32,1	320,0	19,5	13,4
2	2	1 649,5	100,3	70,0	508,8	30,9	21,6	766,1	46,6	32,5	374,7	22,8	15,9
2	3	1 607,3	97,7	70,0	616,2	31,4	22,5	750,4	45,6	32,7	340,7	20,7	14,8
2	4	1 676,2	101,9	70,0	675,9	41,1	28,2	728,2	44,3	30,4	272,1	16,5	11,4
2	5	1 595,1	97,0	70,0	506,7	30,8	22,2	725,4	44,1	31,8	363,0	22,1	15,9
2	среднее	1 638,8	99,6	70,0	557,7	33,9	23,8	747,0	45,4	31,9	334,1	20,3	14,3
пери	среднее	1 619,6	98,5	70,0	546,6	33,2	23,6	751,9	45,7	32,5	321,0	19,5	13,9

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	46,8	86,8	70,0	13,2	24,5	19,8	24,9	46,1	37,2	8,7	16,1	13,0
1	2	60,7	109,0	70,0	23,3	43,3	27,8	29,6	54,9	35,3	7,8	10,8	8,0
1	3	58,1	107,8	70,0	21,8	40,5	26,3	28,5	52,9	34,3	7,8	14,5	9,4
1	4	54,2	100,5	70,0	17,9	33,3	23,2	28,5	52,8	36,8	7,7	14,3	10,0
1	5	59,0	105,7	70,0	21,3	39,5	26,1	30,0	55,6	36,8	7,7	10,6	8,1
1	среднее	55,7	101,9	70,0	19,5	36,2	24,9	28,3	52,5	36,0	7,9	13,3	9,7
2	1	50,0	92,7	70,0	13,7	25,4	19,2	28,0	51,9	39,2	8,3	15,4	11,6
2	2	58,2	106,2	70,0	21,9	40,6	26,6	29,0	53,9	35,5	7,3	11,8	8,7
2	3	54,1	100,3	70,0	16,1	29,9	20,8	30,8	56,7	39,6	7,4	13,8	9,6
2	4	64,5	119,8	70,0	29,0	53,9	31,5	26,8	49,7	29,0	8,7	16,2	9,5
2	5	58,7	109,0	70,0	23,8	44,2	28,4	27,0	50,1	32,2	7,9	14,7	9,4
2	среднее	57,1	105,6	70,0	20,9	38,6	25,7	28,3	52,5	34,8	7,9	14,4	9,8
пери	среднее	56,4	103,8	70,0	20,2	37,5	25,3	28,3	52,5	35,4	7,9	13,8	9,7

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	44,8	81,1	70,0	14,0	25,3	21,8	27,8	50,2	43,3	3,1	5,6	4,6
1	2	53,3	96,4	70,0	16,5	29,7	21,6	31,7	57,3	41,8	5,2	9,3	6,8
1	3	50,1	90,6	70,0	22,0	39,8	30,8	21,2	38,3	29,6	6,9	12,5	9,6
1	4	59,0	106,8	70,0	15,8	28,6	18,7	23,2	41,9	27,5	20,1	36,3	23,8
1	5	40,0	88,3	70,0	18,9	30,6	24,2	26,7	48,2	36,2	5,3	9,5	7,5
1	среднее	51,2	92,6	70,0	17,0	30,8	23,3	26,1	47,2	35,7	8,1	14,7	11,1
2	1	43,1	77,9	70,0	14,6	26,5	23,8	25,7	46,4	41,7	2,8	5,1	4,6
2	2	66,6	120,5	70,0	14,7	26,6	15,5	33,0	59,7	34,7	18,9	34,2	19,9
2	3	36,2	65,4	70,0	15,9	28,8	30,8	16,6	30,1	32,2	3,6	6,6	7,0
2	4	59,4	107,4	70,0	28,5	51,5	33,6	23,0	41,6	27,2	7,9	14,2	9,3
2	5	53,2	98,2	70,0	20,0	36,2	26,3	26,2	47,4	34,5	7,0	12,7	9,2
2	среднее	51,7	93,5	70,0	18,8	33,9	25,4	24,9	46,0	33,7	8,0	14,5	10,9
пери	среднее	51,5	93,0	70,0	17,9	32,3	24,3	25,5	46,1	34,7	8,1	14,6	11,0

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	248,0	109,8	70,0	83,9	35,8	22,9	102,4	43,7	27,9	61,7	30,1	19,2
1	2	195,3	83,3	70,0	55,3	23,6	19,8	91,4	39,0	32,8	48,6	20,7	17,4
1	3	231,5	98,7	70,0	65,4	27,9	19,8	113,6	48,5	34,4	52,5	22,4	15,9
1	4	218,7	93,3	70,0	73,8	31,5	23,6	99,1	42,2	31,7	45,9	19,6	14,7
1	5	229,6	97,9	70,0	86,2	36,8	26,3	102,9	43,9	31,4	40,4	17,2	12,3
1	среднее	224,4	96,5	70,0	72,9	31,1	22,5	101,9	43,5	31,5	49,6	22,0	16,0
2	1	244,6	108,6	70,0	98,7	42,1	27,1	90,6	38,6	24,9	55,3	27,8	18,0
2	2	204,6	87,3	70,0	71,9	30,7	24,6	87,8	37,3	30,0	45,1	19,2	15,4
2	3	256,1	113,5	70,0	77,0	32,8	20,3	119,6	51,0	31,5	59,5	29,6	18,3
2	4	224,0	95,5	70,0	74,4	31,7	23,3	102,6	43,8	32,1	47,0	20,0	14,7
2	5	219,6	93,7	70,0	57,8	24,6	18,4	94,9	40,5	30,3	56,9	28,5	21,3
2	среднее	227,8	99,7	70,0	76,0	32,4	22,7	99,1	42,2	29,7	52,7	25,1	17,6
пери	среднее	226,1	98,1	70,0	74,4	31,7	22,6	100,5	42,8	30,6	51,2	23,5	16,8