

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13»

Утверждаю
И.П. Раменская О.С.



Утверждаю Директор школы
МБОУ «СОШ № 13» В.А. Чипизубова



Примерное 10-ти дневное меню дети от 7 до 11 лет

Примерное меню и пищевая приготавливаемых блюд

День 1 - неделя:1

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
189	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,9	11,2	38,4	283,3	0,07	1,7			190			1,7
2	Бутерброд с сыром	30/15	9	9	15	183					229	175	15	1
4	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за завтрак:			15.9	20.2	80.4	583.3	0.07	13.7	1		443	196	30	6.7
Обед														
21	Салат из моркови с раст. Маслом и яблоком	60	0,72	4,08	5,7	62,4		2			12	25	17	
132	Рассольник ленинградский на бульоне	200	6	8	18	167		19			20	113	33	2
23	Каша пшеничная	150	6	6	37	224					14	47	9	1
22	Гуляш из мяса	40/40	12	13	4	185		4			10	131	19	2
126	Компот из сухофруктов	200	1.04		26.96	107.44	0.02	0.04			41.14			0.68
25	Хлеб пшеничный	30	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			27.76	31.08	104.66	808.84	0.02	25.04			105.14	316	89	6.68
Полдник														
27	Сок	200	1		25	110		8			40	36	20	
Итого за полдник:			16	10	76	348		9	43		168	225	43	1
Итого за день:			59.66	61.28	261.06	1740.14	0.09	47.74	44		716.14	737	162	14.38

И.П. Раменская О.С. 

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

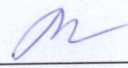
День 2 - неделя:1

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
237	Каша кукурузная молочная	200/10	26.31	18.07	25.7	370.5	0.07	0.36			220.95			1.03
10019	Чай с сахаром и лимоном	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09								
26	Хлеб пшеничный	30	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за завтрак:			34.31	24.07	67.7	618.5	0.07	2.36	28		408.95	228	48	3.03
Обед														
31	Огурец солёный	50	4.7	8.5	9.16	132.8	0.02	8.2			161.9			1.2
110	Борщ с капустой и картофелем	200	6	7	11	133		21			35	89	30	2
34	Картофельное пюре	150	4	6	25	185		35			45	111	43	2
33	Котлета мясная	80	16.9	10.6	15.1	177.4		2			30	112	15	1
35	Кисель из концентрата	200			17	69		24			60			
6	Хлеб пшеничный	30	3		22	105					7		10	1
Итого за обед:			34.6	32.1	99.26	802.2	0.02	90.2			338.9	312	98	7.2
Полдник														
11 001	Фрукт (Яблоко)	150			12	56		12			19	13	11	3
Итого за полдник:			6	4	82.9	368		12	1		40	86	39	6
Итого за день:			74.91	60.17	249.86	1788.7	0.09	104.56	29		787.85	626	185	16.23

И.П. Раменская О.С. 

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День 3 - неделя:1

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
237	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,6	14,4	0,25	237	155	18	2
10019	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	10019	130	135	5
26	Печенье	30	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	26	8	6	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,4						0.08
	Чай с сахаром и молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01			10	1
Итого за завтрак:			23.6	22.8	59.4	594	0.02	10.64			154.3	293	169	8.08
Обед														
663	Салат витаминный	60	5.4	17	19.9	191.9	0.05	7.6			20.3			1.1
139	Суп картофельный с горохом	200	8	6	20	163		15			34	147	45	3
13,01	Курица отварная с маслом	80/5	13.	4.5		122		2			68	164	24	2
32	Каша гречневая	150	5	6	37	183					16	96	33	1
	Напиток витаминный	200	1		20	92					25		37	2
25	Хлеб пшеничный	30	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			34.4	33.5	109.9	814.9	0.05	24.6			171.3	407	150	10.1
Полдник														
	Сок	200	6	6	10	118		1			240	190	28	
Итого за полдник:			21	16	71	356		2			368	379	51	1
Итого за день:			79	72.3	240.3	1764.9	0.07	37.24	43		693.6	1079	370	19.18

И.П. Раменская О.С. 

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

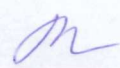
День 4 - неделя:1

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием 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														
Таб.8	Каша манная молочная	200/10	17	14	29	324		7			35	164	59	3
021,0	Булка школьная	50	1		3	17					2	15	5	
10 0	Какао с молоком	200	7	7	21	172		15			349	180	28	
6	Хлеб пшеничный	30	2		14	71					7		10	1
Итого за завтрак:			27	21	67	584		22			393	359	102	4
Обед														
13	Салат из свежих огурцов и капусты с маслом растительным	60	1	6.2	5.3	81		0.02			12.2			0.3
140	Суп картофельный с макарон. Изделиями	200	8	8	25	209		22			23	58	36	2
492	Плов с мясом	200	17	14	29	324		7			35	164	59	3
	Компот из сухофруктов	200			20	89		2			4	2	2	1
25	Хлеб -пшеничный	30	3		22	105					13		8	1
Итого за обед:			27.7	30	106.1	837.7		62.02			137.2	352	122	5.3
Полдник														
11 001	Фрукт Мандарин	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого за полдник:			5	8	70	364			3		43	76	32	4
Итого за день:			59.7	59	243.1	1785.7		94.02	3		573.2	787	1043	61

И.П. Раменская О.С. 

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День 5 - неделя:1

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша пшениная молочная с маслом	200/10	6	8	28	213		1			95	138	36	1
	Чай с сахаром	200												
	Печенье	30												
20	Хлеб пшеничный	30			15	61			1		5	8	4	1
Итого за завтрак:			20	36.7	25.4	603.5	0.09	22.3	1		281.4	28	8	4.6
Обед														
25	Икра кабачковая	50	1.9	5.3	11.1	94.2	0.09	0.07			15.6			0.8
4	Щи с картофелем	200	2	5	24	110		22			26	106	41	1
23	Макаронные изделия отварные	150	6	6	37	224					14	47	9	1
22	Котлета куриные	60	16.9	10.6	15,1	177,4		2			30	112	15	1
24	Компот из шиповника	200	1		34	144		1			21	21	26	1
25	Хлеб пшеничный	30	3		22	105					13		18	1
Итого за обед:			24.1	22.7	156.1	743.5	0.1	27.7			109	361	158	5.8
Полдник														
11	Сок	200	2	1	29	124		20			16	56	84	1
Итого за полдник:			14	10	62	379		21			275	283	128	2
Итого за день:			58.1	69.4	243.5	1726	0.1	71.07	1		665.4	672	294	12.4

И.П. Раменская О.С. 

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День 6 - неделя:2

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
216	Омлет натуральный	150/10	16	29,7	2,4	341,5	0,09	0,3			264,4			2,6
	Кофейный напиток	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
2.01	Огурец свежий	20	4	7	8	201		22			12	20	4	1
20	Хлеб пшеничный	30			15	61			1		5	8	4	1
Итого за завтрак:														
Обед														
1 026	Салат из капусты с растит. маслом	60	0,72	4,08	5,7	62,4		2			12	25	17	
4	Суп картофельный с Фасолью	200	2	4	11	88		18			21	85	33	1
22	Тефтели куриные	80	16,9	10,6	15,1	177,4		2			30	112	15	1
36	Рис отварной	150	4	8	28	210					44	159	23	1
638	Компот из сухофруктов	200			31	124					23	15	6	1
25	Хлеб пшеничный	30	3		22	105					13		18	1
Итого за обед:			26	33	99	851		36			124	437	114	6
Полдник														
20	Сок	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за полдник:			8	7	72	347		54	1		73	148	117	3
Итого за день:														

И.П. Раменская О.С. 

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День 7 - неделя:2

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием 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														
463.01	Вареники с картофелем	150/10	7	18	2	194		1			10	75	9	1
	Огурец свежий	20	5	6	27	183					16	96	33	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
6	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	118					12		17	1
Итого за завтрак:			16	25	68	556		1	1		43	19	63	4
Обед														
005.0	Щи из св.капусты и карт. На бульоне	200	8	9	13	169		50			57	115	3	2
17	Винегрет овощной	60	4.7	8.5	9.16	132.8	0.02	8.2			161.9			1.2
7 016	Печень по-строгановски	50/50	14	10	7	175		8	6		37	195	18	5
23	Макаронные изделия отварные	150	6	6	37	224					14	47	9	1
638	Напиток Витаминный	200			31	124					23	15	6	1
25	Хлеб пшеничный	30	3		22	105					13		18	1
Итого за обед:														
Полдник														
11	Фрукт Банан	100	2	1	29	124		20			16	56	84	1
Итого за полдник:			11	9	54	347		1	13		282	244	39	1
Итого за день:														

И.П. Раменская О.С.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День 8 - неделя:2

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
237	Каша пшеничная Молочная	200/10	7	4	9	102		15			92	69	25	1
10019	Чай из шиповника	200	4	7	29	215					1	59	19	1
	Сыр порционный	15			1	4		2			7	13	4	
26	Хлеб пшеничный	30			15	60		3	1		8	10	5	1
Итого за завтрак:			13	11	67	444		20	1		116	151	64	4
Обед														
45	Салат витаминный	60	0.81	3.6	4.6	54.9	0.03	7.9			20.13			0.5
2 014	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6	6	22	167		15			92	172	79	4
13,01	Курица отварная с маслом	80/5	13	4.5		122		2			68	164	24	2
19	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	24	257					66	130	135	5
637	Чай с сахаром	200			16	69		8			21	17	14	
6	Хлеб пшеничный	30	3		22	105					12		17	1
Итого за обед:			31.81	22.1	88.6	770.9	0.03	32.9			279.13	483	269	12.5
Полдник														
20	Сок	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за полдник:			4	12	47	370		90	10		80	85	36	2
Итого за день:			47.81	45.1	202.6	1584.9	0.03	142.9	11		475.13	719	369	18.5

И.П. Раменская О.С.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День 9 - неделя:2

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230К/сж	Макароны с сыром и маслом сливочным	210	12	14	33	308		4			12	163	38	2
20	Какао с молоком	200	7	7	21	172		15			349	180	28	
	Печенье	30												
6	Хлеб пшеничный	30												
Итого за завтрак:			22	21	72	573		19			370	363	83	3
Обед														
25	Салат из помидор и белокочанной капусты	60	1.1	6	4.7	78	0.02	29			33			0.4
110	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	7	9	13	167		27			43	112	37	2
019,0	Рыба с овощами запечённая (минтай)	100	20	20	8	300					14	206	28	4
34	Картофельное пюре	150	4	6	25	185		35			45	111	43	2
638	Кисель фруктовый	200	1		30	137		200			13	3	3	1
25	Хлеб -пшеничный	30	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			35.1	41	93.7	930	0.02	291			156	432	122	10.4
Полдник														
11	Фрукт яблоко	100	2	1	29	124		20			16	56	84	1
Итого за полдник:			6	8	59	332			1		30	79	14	11
Итого за день:			63.1	70	224.0	1835	0.02	310	1		556	874	219	24.2

И.П. Раменская О.С. 

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День 10 - неделя:2

Рацион: дети 7- 11 лет

Сезон:01.01-12.31.

Возраст: дети 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,01	Каша Дружба молочная с маслом	200/10	6	10	40	259		1			124	132	26	1
5 003	Розанчик с повидлом	50	5	5	1	63					55	192	12	3
2	Хлеб пшеничный	30	9	9	15	183					229	175	15	1
20	Чай с сахаром и лимоном	200/7			15	61			1		5	8	4	1
Итого за завтрак:			20	24	71	566		1	1		413	507	57	6
Обед														
24	Салат из моркови с маслом	60	0.6	4.2	2	50	0.02	11.1			21.2			0.4
140,01	Суп картофельный с горохом на бульоне	200	8	8	49	209		22			22	130	39	2
492	Плов с мясом	200	18	19	16	300		147			162	243	75	4
27	Компот из сухофруктов	200	1		25	110		8			40	36	20	
25	Хлеб пшеничный	30	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			29.6	31.2		732	0.02	188.1			253.2	409	145	7.4
Полдник														
11	Сок	200	2	1	29	124		20			16	56	84	1
Итого за полдник:			15	10	86	346		11	44		149	208	36	4
Итого за день:			64.6	65.2	270	1644	0.02	200.1	45		815.2	1124	238	17.4

И.П. Раменская О.С. 