



10-ти дневное циклическое меню для обучающихся МОУ «Центральная школа»

Возрастная группа 7-11 лет

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
71/М	Салат из свежей капусты	60	0,6	0,06	1,50	9	0,01	2,0	2	0,02	3	6,0	2,8	0,10
291/М/ССЖ	Плов с филе кур	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		520	30,17	6,89	72,20	471,92	0,19	8,3	711,5	2,75	51,27	350,52	80,72	3,54

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
71/М	Салат свекольный с чесноком	60	0,56	2,32	2,34	38,47	0,01	2,0	2	0,02	3	6,0	2,8	0,10
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
382/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,25	0,03	10,23	43,46		0,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	23,03	11,89	77,42	516,76	0,25	3,4	38,4	2,39	53,95	229,68	26,78	3,89

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
128/М/ССЖ	Пюре картофеля	160	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		500	19,99	11,43	60,41	426,73	0,31	29,3	54,3	1,76	83,79	274,35	72,25	4,15

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
382/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,25	0,03	10,23	43,46		0,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	100	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
Итого за Завтрак		520	18,05	13,47	69,81	478,68	0,26	1,89	152,42	1,15	262,49	359,93	54,38	2,78

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,25	0,03	10,23	43,46		0,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		500	22,57	16,82	75,20	544,39	0,24	1,4	81,4	2,47	53,35	226,65	47,93	3,81

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
71/М	Салат из моркови с чесноком	60	0,6	0,06	1,50	9	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
268/М/ССЖ	Коплета с соусом сметанным	110	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		540	25,68	14,41	78,20	551,17	0,61	7,94	37,4	2,06	63,99	375,83	157,37	6,93

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,25	0,03	10,23	43,46		0,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	120	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	14,16	11,81	73,18	461,53	0,25	15,49	151,23	1,28	160,17	265,72	67,04	6,47

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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																
29/М	Икра кабачковая	60	0,67	12,5	2,5	90,8	0,05	15	0,04	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9		
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24		
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак			20,66	23,93	62,82	517,53	0,36	44,3	54,34	4,26	111,29	306,75	92,85	5,05		

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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																
71/М	Салат свекольный с чесноком	60	0,56	2,32	2,34	38,47	0,01	14	2	0,02	3	6,0	2,8	0,10		
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24		
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,25	0,03	10,23	43,46		0,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак			23,03	11,89	77,42	516,76	0,25	15,4	38,4	2,66	53,95	229,68	50,59	3,89		

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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															
71/М	Салат из свежей капусты	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18	
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24	
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		550	21,19	9,56	50,66	496,75	0,18	8,4	63,0	1,95	47,09	264,41	70,4	3,67	

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2017