

Составлено

Директор МБОУ "Средняя школа г. Новосokolьска" С.А.Кубло



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Совета родителей Евсеев Ю.В.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Категория: Дети от 7 до 11 лет завтра

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М.Изд. "Хлебпродинформ" 2004  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М. ДеЛи принт. 2015г.

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
390	Каша жидкая из овсяных хлопьев	210	7,17	12,45	29,46	258	40	0,17	0,55	0,05	294,598	135,273	60,1631	204,441	1,4223	0,0113	0,0021	0,0563		
379	Кофейный напиток	180	2,96	3,11	20,81	123	10	0,03	0,47	0,05	131,94	95,3568	10,962	70,47	0,094	0,0081	0,0018	0,018		
398	Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044		
847	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>13,08</b>	<b>16,44</b>	<b>71,17</b>	<b>484</b>	<b>50</b>	<b>0,31</b>	<b>166,02</b>	<b>0,1</b>	<b>777,4</b>	<b>259,5</b>	<b>103,2</b>	<b>365,1</b>	<b>5,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>13,08</b>	<b>16,44</b>	<b>71,17</b>	<b>484</b>	<b>50</b>	<b>0,31</b>	<b>166,02</b>	<b>0,1</b>	<b>777,4</b>	<b>259,5</b>	<b>103,2</b>	<b>365,1</b>	<b>5,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>		

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
23	помидоры свежие( порциями)	60	0,62	0,11	2,02	12		0,03	6		174	7,392	10,44	13,572	0,4698	0,0012	0,0002	0,012		
383	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	17,43	11,87	5,41	257	20	0,02	0,25	0,01	30,4288	81,3817	2,929	50,0528	0,0961	0,0015	0,0003	0,0045		
312	Пюре картофельное//	150	3,07	5,56	20,07	150	10	0,12	10,38	0,01	764,674	51,7176	29,4291	84,4596	1,1347	0,0085	0,0009	0,0432		
376	Чай с сахаром*	200	0,2		15	58					0,45	0,264			0,0392					
398	Хлеб ржаной*	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0013	0,0017	0,0072		
398	Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25,85</b>	<b>18,38</b>	<b>63,83</b>	<b>588</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>16,63</b>	<b>0,02</b>	<b>1 115,95</b>	<b>164,16</b>	<b>80</b>	<b>274,68</b>	<b>4,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>25,85</b>	<b>18,38</b>	<b>63,83</b>	<b>588</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>16,63</b>	<b>0,02</b>	<b>1 115,95</b>	<b>164,16</b>	<b>80</b>	<b>274,68</b>	<b>4,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		

**День 3**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	ККАЛ														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
79	Салат из белокочанной капусты*	60	0,87	2,69	5,14	48		0,01	8,65			28,5965	8,9262	15,6548	0,3372	0,0017	0,0001	0,008		
436/1	Жаркое по-домашнему *	240	27,85	9,48	21,84	284	20	0,16	25,84			38,736	34,6352	84,432	1,3932	0,007	0,0004	0,0462		
686	Чай с лимоном	207	0,26	0,01	15,18	62			2,66			2,75	0,77	1,19	0,052			0,0007		
398	Хлеб ржаной*	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0013	0,0017	0,0072		
398	Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>33,51</b>	<b>13,02</b>	<b>63,49</b>	<b>505</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>37,15</b>		<b>985,5</b>	<b>93,48</b>	<b>81,53</b>	<b>227,8</b>	<b>4,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>33,51</b>	<b>13,02</b>	<b>63,49</b>	<b>505</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>37,15</b>		<b>985,5</b>	<b>93,48</b>	<b>81,53</b>	<b>227,8</b>	<b>4,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		

**День 4**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	ККАЛ														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
41	Салат из моркови*	60	0,75	0,06	7,17	32		0,03	2,9			29,64	22,04	31,9	0,415	0,0029	0,0001	0,0319		
463	Сырники из творога*	220	34,18	23,78	56,29	576	80	0,1	0,53			396,759	53,262	460,35	1,232					
376	Чай с сахаром*	200	0,2		15	58					0,45	0,264			0,0392					
398	Хлеб пшеничный*	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>38,33</b>	<b>24,4</b>	<b>91,93</b>	<b>738</b>	<b>80</b>	<b>0,21</b>	<b>3,43</b>		<b>622,7</b>	<b>441,8</b>	<b>102,1</b>	<b>584,1</b>	<b>3,43</b>		<b>0,03</b>	<b>0,04</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>38,33</b>	<b>24,4</b>	<b>91,93</b>	<b>738</b>	<b>80</b>	<b>0,21</b>	<b>3,43</b>		<b>622,7</b>	<b>441,8</b>	<b>102,1</b>	<b>584,1</b>	<b>3,43</b>		<b>0,03</b>	<b>0,04</b>		

**День 5**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	ККАЛ														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
100	Винегрет овощной *	60	0,78	5,35	4,26	68		0,01	3,65			14,8104	9,6727	21,4438	0,4014	0,0021		0,0126		
608	котлеты,биточки,шницели(свинина)	90	10,99	26,64	9,47	322	210	0,1	0,07			37,015	27,927	148,604	1,9198	0,0049	0,0104	0,0487		
304	Рис отварной	150	3,6	5,08	35,15	201	20	0,03				5,3486	23,542	71,9855	0,4795	0,0008	0,0082	0,027		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	10	0,02				21	16	23	0,7					
398	Хлеб ржаной*	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0013	0,0017	0,0072		
398	Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>38,01</b>	<b>101,9</b>	<b>833</b>	<b>240</b>	<b>0,29</b>	<b>3,72</b>		<b>615,5</b>	<b>101,5</b>	<b>114,3</b>	<b>391,6</b>	<b>6,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>20,5</b>	<b>38,01</b>	<b>101,9</b>	<b>833</b>	<b>240</b>	<b>0,29</b>	<b>3,72</b>		<b>615,5</b>	<b>101,5</b>	<b>114,3</b>	<b>391,6</b>	<b>6,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>		

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	ККАЛ														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
390	Каша жидкая манная* молочная	210	5,7	9,95	28,89	228	40	0,06	0,52	0,05	189,05	122,460 <sup>8</sup>	17,6436	103,486	0,422	0,009	0,002	0,0262		
959	Какао с молоком*	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52	0,05	214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194	0,009	0,002	0,02		
398	Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044		
847	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>12,19</b>	<b>14,26</b>	<b>73,61</b>	<b>471</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>166,04</b>	<b>0,1</b>	<b>754,1</b>	<b>259,2</b>	<b>68,57</b>	<b>294,7</b>	<b>4,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>12,19</b>	<b>14,26</b>	<b>73,61</b>	<b>471</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>166,04</b>	<b>0,1</b>	<b>754,1</b>	<b>259,2</b>	<b>68,57</b>	<b>294,7</b>	<b>4,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	ККАЛ														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
9	Салат "Зимний"	60	1,04	3,64	5,69	60		0,04	3,02		196,27	12,3992	12,3801	28,2402	0,408	0,0022	0,0003	0,0165		
304	Плов из птицы	240	26,77	13,75	33,93	367		0,05	1,68		138,27	21,3664	28,5882	76,0206	0,7595	0,0015	0,0072	0,0326		
686	Чай с лимоном	207	0,26	0,01	15,18	62			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19	0,052			0,0007		
398	Хлеб ржаной*	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0013	0,0017	0,0072		
398	Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>32,6</b>	<b>18,24</b>	<b>76,13</b>	<b>600</b>		<b>0,22</b>	<b>7,36</b>		<b>492,2</b>	<b>59,92</b>	<b>78,94</b>	<b>232,0</b>	<b>3,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>32,6</b>	<b>18,24</b>	<b>76,13</b>	<b>600</b>		<b>0,22</b>	<b>7,36</b>		<b>492,2</b>	<b>59,92</b>	<b>78,94</b>	<b>232,0</b>	<b>3,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>		

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	ККАЛ														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
41	Салат из моркови*	60	0,75	0,06	7,17	32		0,03	2,9		116,09	29,64	22,04	31,9	0,415	0,0029	0,0001	0,0319		
1046	Оладьи с джемом*	220	16,39	13,34	99,48	584	20	0,21	1,14		33,44	167,473 <sup>7</sup>	38,3805	217,770 <sup>2</sup>	2,8901					
376	Чай с сахаром*	200	0,2		15	58					0,45	0,264			0,0392					
398	Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,89</b>	<b>13,88</b>	<b>132,7</b>	<b>733</b>	<b>20</b>	<b>0,32</b>	<b>4,04</b>		<b>222,8</b>	<b>210,2</b>	<b>83,52</b>	<b>328,8</b>	<b>4,84</b>		<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>19,89</b>	<b>13,88</b>	<b>132,7</b>	<b>733</b>	<b>20</b>	<b>0,32</b>	<b>4,04</b>		<b>222,8</b>	<b>210,2</b>	<b>83,52</b>	<b>328,8</b>	<b>4,84</b>		<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		

