

Утверждаю:

МБОУ "Шушенская средняя
общеобразовательная школа №1"
Директор:  Бучина Т.Ю.



Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней.

Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи

Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Осенне - зимний период

с 6 - 10 лет

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней.

Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Осенне -зимний период

№ рец	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
Завтрак 6-10 лет													
268	Котлеты мясные с соусом	90 /50	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,45	5,6	35,84	230,44	0,18	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			25,35	19,08	74,39	581,64							
обед 6-10 лет													
75	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
102	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
266	Бифштекс рубленый	90	13,59	4,41	9,23	130,5	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,13	1,5
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6	80	0	0	0,01	12	10	4	1,8
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		27,64	18,27	79,72	603,45							

№ рец	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
2 день													
Завтрак 6-10 лет													
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
174	Каша вязкая молочная из риса	200 /10	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
ПР	Йогурт питьевой	200	5,6	5	14	155,7	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
421	Сдоба обыкновенная	50	1	2,6	27,1	148	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
			15,11	16,62	78,58	578,3							
обед 6-10 лет													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
268	Котлеты мясные	90	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	137	0	0	0	18	4,29	0	0,6
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО :			20,95	24,84	78,28	641,95							

№ рецеп	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
3 день													
Завтрак 6-10 лет													
14	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
244	Котлеты рыбные	100	14,98	5,06	9,59	184,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,5	30	0,74
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6	80			0,01	12	10	4	1,8
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			19,98	18,58	50,24	500							
обед 6-10 лет													
75	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
274	Зразы рубленые	90	12,55	13,98	10,81	219,42	0,07	0,97	47,91	34,02	119,4	25,85	1,07
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0	11,2	90	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		26,6	28,64	80,70	744,97							

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
4 день													
Завтрак 6-10 лет													
294	Котлеты из птицы с соусом	100 /50	12,3	17,4	9,86	245	0,04	0	20	39	143	20	1,8
304	Рис отварной	150	3,3	0,75	37,3	174	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	145,2	0	0	0	18	4,29	0	0,6
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			18,22	18,95	77,28	587,2							
обед 6-10 лет													
55	Салат из свеклы с огурцами солен	100	1,4	7,6	5,6	95	6,25	5,12	0	24,28	44	30,75	1,08
96	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78
279	Тефтели мясные	90	12,44	9,23	12,56	183	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		20,56	26,24	77,14	629,05							

№ рец	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
5 день													
Завтрак 6-10 лет													
279	Тефтели мясные	120	17,74	19,66	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	213,4	43,2	1,96
309	Макароны отварные	150	5,22	4,52	20,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	10,6	41,1	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			25,1	24,8	54,97	574,55							
обед 6-10 лет													
53	Салат из свеклы с зеленым горо	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
260	Гуляш	100	13,6	11,15	3,28	116	0,17	1,28	0	24,36	194,7	26,01	2,32
171	Каша рассып.перловая	150	7,45	5,6	35,84	230,44	0,09	0	0,02	39,14	168	0,02	0,83
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0	11,2	90	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		27,6	23,72	72,72	620,34							

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
		гр.											
6 день													
Завтрак 6-10 лет													
268	Биточки мясные с соусом	90 /50	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,45	5,6	35,84	230,44	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			25,35	19,08	74,4	581,64							
обед 6-10 лет													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
102	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
266	Бифштекс рубленый	90	13,59	4,41	9,23	130,5	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,13	1,5
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6	80			0,01	12	10	4	1,8
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	итого		26,87	19,76	77,20	603,65							

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg

7 день

Завтрак 6-10 лет

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150 /40	20,62	21	24	414,11	0,09	0,74	0,33	226,4	344,9	48,92	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
421	Сдоба обыкновенная	80	1	2,6	27,1	148	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
			23,76	24,12	65,60	613,11							

обед 6-10 лет

75	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
268	Котлеты из говядины	90	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	137	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		21,87	23,35	82,25	648,15							

№ рец	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ценность ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
8 день													
Завтрак 6-10 лет													
14	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
244	Биточки рыбные	100	14,98	5,06	9,59	184,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,5	30	0,74
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6	80	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
		540	19,98	18,58	50,24	500							
обед 6-10 лет													
55	Салат из свеклы с огурцами солен	100	1,4	7,6	5,6	95	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
274	Зразы рубленые	90	12,55	13,98	10,81	219,42	0,07	0,97	47,91	34,02	119,4	25,85	1,07
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0	11,2	90	0	0	0	18	4,29	0	0,6
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		25,6	31,64	73,97	739,9							

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
10 день													
Завтрак 6-10 лет													
266	Бифштекс рубленый	90	13,59	4,41	9,23	130,5	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,13	1,5
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
422	Булочка ванильная	50	3,95	4,25	29,05	170,5	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
			25,2	13,7	79,23	520,45							
обед 6-10 лет													
53	Салат из свеклы с зеленым горо	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	53,36	21,32	0,77
260	Гуляш	100	13,6	11,15	3,28	116	0,17	1,28	0	24,36	194,7	26,01	2,32
171	Каша рассып.перловая	150	7,45	5,6	35,84	230,44	0,09	0	0,02	39,14	168	0,02	0,83
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0	11,2	90	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	0,94	0,24	0,24	11,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1	0,28	0,26	12	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	итого		27,19	23,72	70,44	609,7							