



ГОТОВИМ КАК ДОМА  
**МЕНЮ**  
СТОЛОВАЯ  
ШУШЕНСКОЙ  
ШКОЛЫ №3



# ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ

---

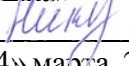
*Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей «Ромашка»*

Примерное сбалансированное меню питания для воспитанников летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Ромашка» при муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении Шушенской средней общеобразовательной школе №3, пгт Шушенское, ул.Победы, 3-А, Шушенского района, Красноярского края.

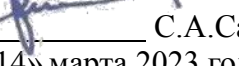


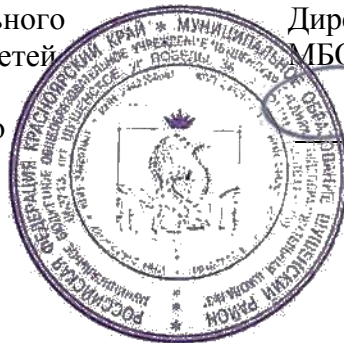
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
662713 • Россия • Красноярский край • Шушенский район • пгт Шушенское • ул. Победы, 3-А  
E-mail: school-shush@mail.ru • мбоуСОШ3.рф

Согласовано:  
Начальник летнего оздоровительного  
лагеря с дневным пребыванием детей  
«Ромашка»

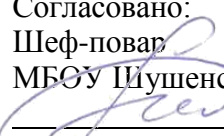
  
Н.В.Никитенко  
«14» марта 2023 года

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ Шушенской СОШ №3

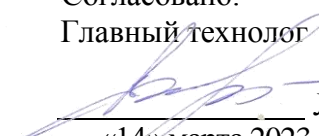
  
С.А.Самсонов  
«14» марта 2023 года



Согласовано:  
Шеф-повар  
МБОУ Шушенской СОШ №3

  
Т.В.Динико  
«14» марта 2023 года

Согласовано:  
Главный технолог

  
Л.М.Зырянова  
«14» марта 2023 года

# ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ

## ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ «РОМАШКА»



Примерное меню составлено на основании Сборника технологических нормативов. Сборника рецептов (технологических карт) на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тетельяна; – Москва, 2011



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сыр порциями	15	5,2	5,4	0	24	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	15
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/10	6,75	7,2	4,6	162	62	318	145	59	207	2,2	0,02	0	2,32	173
Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные	60	0,48	0	3,36	15,2	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Какао с молоком сгущённым	200	4,01	4,08	1,5	64	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,1	21	383
Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	64	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Весна»	100	0,48	0	3,36	21,2	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	28
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,4	3,4	6,5	68,5	0	548	667	230	169	5,2	0	6,9	1,8	85
Котлета из говядины	100	2,4	4,7	3,2	146,4	0	342	0	45	162	0,6	0	0,1	0	268
Макаронь отварные	200	2,4	2,7	16,6	84,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	309
Хлеб ржаной	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Булочка «Веснушка»	60	5,9	4,6	12	46	417	130	260	340	85	1,6	0	0	1,56	429
Сок фруктовый	200	0	0	18,2	76	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
Фрукты	200	3,44	1,14	18,1	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>40,3</b>	<b>45,1</b>	<b>149,8</b>	<b>965,3</b>										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Масло порциями	12	1,5	5,4	0	24	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Яйцо вареное	40	6,75	7,2	4,6	162	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	209
Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	1,2	0,58	12	32,0	94	95	11	66	0,3		0,06	0	0,03	223
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	0,48	0	3,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные: огурец	60	0,2	1,8	1,5	64	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Кофейный напиток с молоком	200	5,4	1,2	5,6	64	190	0,2	152	2,1	84,8	0,01	0,04	0	0,48	379
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих помидоров	100	1,1	1,2	4,6	1,2	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	23
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	4,5	7,1	8,8	86		548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	104/105
Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	2,7	4,3	3,2	67	0	342	0	45	162	0,6	0	0,1	0	229
Картофельное пюре	200	2,4	2,7	16,6	141,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	312
Компот из сухофруктов	200	0,75	0,2	1,3	48	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,2	41,2	349
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	3,4	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Булочка с повидлом обсыпная	90	5,6	4,3	36	81	417	130	260	340	85	1,6		0,2	0	426
Фрукты	200	1,4	1,14	48,3	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	
<b>ИТОГО</b>		40,4	43,3	163,8	947,4										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)

3  
ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Мясо отварное	60	5,2	5,4	0	24	2	23,2	20	9	118	0,1	0,05	0	0,06	241
Макароны отварные/соус	200	6,75	3,2	4,6	132,5	14,5	6,2	118,3	196,3	3	0,16	0,01	0	0,05	309/330
Хлеб пшеничный	17	1,2	0,58	12	32,0	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные: помидоры	60	0,48	0	3,36	15,2	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Чай с сахаром	200	4,01	4,08	1,5	24,2	0,1	0,3	2			0,03			0	376
Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Витаминный»	100	0,5	0	4	25,2	9	200	39	19	148	1,4	26	0,1	21,1	48
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,1	6,9	12,22	102,5	10,4	148	38	13	25	0,8		0,1	40	88
Гуляш из говядины	100	1,8	2,6	3,57	159,6	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3		0,1	12	260
Каша перловая рассыпчатая	200	6,4	2,1	12,2	98,2	15	35	15	13	69	1		0	32,1	302
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Компот из свежих плодов	200	5,4	5	21,6	38	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	342
Песочник с изюмом	75	5,6	4,3	6,2	81	417	130	26	34	85	1,6		0,2		450
Фрукты	180	1,4	1,14	18,3	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
<b>ИТОГО</b>		45,7	46,5	149	958,2										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5,2	5,4	0	123	94	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0	0,4	175
Кофейный напиток с молоком	200	4,5	4,3	4,6	32	0,1	0,3	2	0,02	14,2	0,03	0,02	0,3	0,14	379
Овощи натуральные: огурец	60	1,2	0,58	12	32,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Сыр порциями	15	1,58	1,16	8,3	46,1	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	15
Хлеб пшеничный	17	0,48	0	3,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	4,01	4,08	1,5	32	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Молоко кипяченое	200	1,2	1,5	52,1	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих помидоров	100	1,1	1,5	5,4	14,2	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	23
Рассольник «Ленинградский»	250	6,12	6,9	6,4	168	48	250	11	17	157	1,6		0,1	40	96
Птица отварная	100	4,1	2,5	5,1	164	48	216	72	144	142	1,6		0,1	2	288
Пюре картофельное	200	3,2	4,5	13,5	116,5	19	40	18	16	76	1,3		0,1	0,4	312
Напиток из шиповника	200	0,75	0	11,34	48	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0	1,8	388
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Фрукты	200	1,1	1,14	17,3	41,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
<b>ИТОГО</b>		<b>39,5</b>	<b>38,6</b>	<b>161,4</b>	<b>985,1</b>										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Яйцо варёное	40	13,5	73,9	13,5	33,56	2	23,2	20	9,1	117,6	0,1	0,052	0,03	0,06	209
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	1,2	1,4	0	24,5	22	120	20	30	84	2,3	0	1,4	0	181
Чай с лимоном	200/10	3,4	3,8	4,6	2,3	0,1	0,3	2	0	0	0,03	0	0	0	377
Масло порциями	12	5,2	5,4	4,04	33	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Хлеб пшеничный	17	1,2	0,58	12	32	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные	60	0,48	0	3,36	15,2	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	ПР
Напиток кисломолочный	200	0	0	8,2	76	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих помидоров и сладким перцем	100	0,64	2,48	2,48	4,2	32	232	10,5	16	20,8	1,12	0,09	0	20	27
Суп с картофелем и крупой	250	3,1	3,5	8,9	156,2	32	548	667	66	169	5,25	0	0,6	0	101
Бифштекс рубленый с соусом	100	1,85	4,6	3,57	159,3	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3	0	0,1	12	266/333
Каша рассыпчатая гречневая	200	2,4	2,7	6,5	168	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	302
Компот из свежих плодов	200	0,75	0	2,5	48	10	0	10	0	7,7	0,2	0	0,2	1,8	342
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Фрукты	200	1,1	1,14	3,4	12,3	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
Крендель сахарный	80	5,6	4,3	12,4	81	417	130	260	340	85	1,6	0	0,2	0	415
Мармелад	40	1,4	1,14	48,3	16,2	1,54	5,8	41,2	12,3	1,5	0,2	0,1	0	14,2	ПР
<b>ИТОГО</b>		<b>39,5</b>	<b>38,6</b>	<b>161,4</b>	<b>985,1</b>										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)						№ рецепта
									Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
Бутерброд с повидлом	15/20	1,2	1,4	0	24,5	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	2
Каша вязкая молочная из риса	200/5	3,4	3,8	4,6	123	100	99	240	140	58	220	25	0,1	0,5	174
Какао с молоком сгущённым	200	5,2	5,4	4,04	33	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,1		383
Овощи натуральные: огурец	60	1,2	0,58	12	32,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	0,48	0	3,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисломолочн.напиток	200	0	0	8,2	76	158	30	1,8	242	30	188	0,2	0	0,08	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат Витаминный	100	0,48	0,5	3,36	15,2	11	248	45	20	178	1,4	30	0,1	25,3	48
Суп картофельный с бобовыми	250	3,12	6,9	20,9	116	48	250	11	17	157	1,6	0	0,1	0	102
Котлета рыбная	100	5,4	6,2	0	127	48	216	72	144	142	1,6	0	0,1	0	234
Пюре картофельное	200	9,4	2,7	16,6	141,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	312
Напиток из шиповника	200	0,75	0	11,34	48	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0	1,8	388
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Пирог с капустой	75	2,3	5,9	36	86	417	130	260	340	85	1,6	0	0,2	0	405Б/461
<b>ИТОГО</b>		39,4	39,6	149	982,7										







ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккалл)	Микроэлементы (мг)						Витамины			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сырники из творога	150/20	1,2	1,4	0	24,5	62	318	145	59	207	2,2	0,02	0	2,32	219
Молоко	200	3,4	3,8	4,6	22,3	0,1	0,3	2	0	0	0,03	0	0	0	ПР
Овощи натуральные: помидоры	60	5,2	5,4	4,04	33	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	0,48	0	3,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисломолочный продукт	200	0	0	8,2	76	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат зеленый с огурцом и помидорами	100	0,64	2,48	2,48	12	32	232	10,5	16	20,8	1,12	0,9	0	20	19
Суп рыбный	250/30	1,4	1,4	18,8	186	20	548	667	660	5,2	0	0	6,9	1,8	130
Тефтели из говядины	100	9,8	9,6	3,57	159,6	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3	0	0,1	12	278
Капуста тушеная	200	2,4	2,7	6,6	141,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	321
Компот из сухофруктов	200	0,75		1,3	48	13		10		7,7	0,2	0	0	1,8	349
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Фрукты	180	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
Булочка ванильная	60	1,4	1,14	48,3	36,2	1,54	130	260	340	85	1,6	0	0,2	0	422
<b>ИТОГО</b>			38,7	38,4	166	980,6									





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)				№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	1,2	1,4	0	24,5	19	40	18	16	76	1,3		0,1	0	171
Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,8	4,6	2,3	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,1	0	379
Овощи натуральные: огурец	60	5,2	5,4	4,04	33	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Масло порциями	12	1,2	0,58	12	32,0	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	0,48	0	3,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисломолочный продукт	200	0	0	8,2	76	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежей капусты с яблоком	100	0,64	2,48	12,4	12	32	300,1	18	40,2	30,2	1,4	50	0,1	0,08	46
Суп картофельный с бобовыми	250	2,8	1,4	18,8	186	20	548	667	660	169	5,2	0	6,9	1,8	102
Птица тушеная с соусом	100	9,8	9,6	3,57	159,6	40,2	342		45	162	0,6	0	0,1	0	290/330
Рис отварной	200	2,4	2,7	16,6	141,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	304
Хлеб пшеничный	34	0,75		2,3	48	13	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Сок фруктовый	200	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
Ватрушка	75	5,6	6,3	36	81	417	130	260	340	85	1,6	0	0,2	0	410
<b>ИТОГО</b>		39,9	39,9	150,6	956,4										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет натуральный	150/50	1,2	1,4	0	84,1	2	23,2	20	9,1	118	0,1	0,05	0	0,06	210
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	3,4	3,8	4,6	132	94	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0	0,4	175
Чай с лимоном	200	5,2	5,4	4,04	33	0,1	0,3	2			0,03				377
Овощи натуральные: огурец	60	1,2	0,58	12	32,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	0,48	3,2	3,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисломолочный продукт	200	1,8	1,2	8,2	76	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих помидоров	100	0,64	2,48	2,48	12	32	141	23	14	42	0,9	0,06	0	10	23
Суп (лапша домашняя)	250	6,4	6,4	18,8	176	30	9	16	148	1,9	2,6	0	0	0	113/114
Жаркое по-домашнему	200	2,4	3,7	6,6	121,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	259
Хлеб пшеничный	34	0,75	1,16	1,3	48	13	122	18	16	86	0,2	0,0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисель из концентратов	200	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	350
Фрукты	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
Сдоба обыкновенная	75	1,4	1,14	36,8	36,2	1,54	130	260	340	85	1,6	0	0,2	0	421
<b>ИТОГО</b>		<b>36,9</b>	<b>37,2</b>	<b>162,9</b>	<b>992,3</b>										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Масло сливочное	12	1,2	1,4	0	24,5	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	14
Сыр порциями	12	3,4	3,8	4,6	2,3	2	23,2	20	9	118	0,1	0,05	0	0,06	15
Какао с молоком сгущённым	200	5,2	5,4	4,04	33	0,1	0,3	2	0	0	0,03	0	0	0	383
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	1,2	0,58	12	32,0	64	13	28	36	36	8,1	0	0	8,1	174
Овощи натуральные: помидоры	60	1,58	1,16	8,3	56,7	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб пшеничный	17	0,48	0	3,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	0	0	8,2	76	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Сок фруктовый	200	0	0	18,2	76	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,64	2,48	2,48	12	32	82	10,2	9,2	49,4	1,2	0	0	14,2	24
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,4	1,4	18,8	126	20	548	667	660	169	5,2	0	6,9	1,8	82
Зразы рубленые	100	9,8	9,6	3,57	112,2	40,2	216	72	144	162	0,6	0	0,1	0	274
Макароны отварные	200	2,4	2,7	6,6	146	68,8	13	28	32	32	7,5	0	7,5	309	
Компот из сухофруктов	200	0,75	0	1,3	48	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,2	41,2	349
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Шоколад	50	5,6	4,3	16,2	81	417	130	260	340	85	1,6	0	0,2	0	ПР
Слойка с повидлом	75	1,4	1,14	18,3	36,2	1,54	130	260	340	85	1,6	0	0,2	0	418
<b>ИТОГО</b>		39,95	39,06	146,5	966										



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сыр порциями	15	1,2	1,4	4,3	24,5	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	15
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	200/10	3,4	3,8	4,6	2,3	62	318	145	59	207	2,2	0,02	0	2,32	173
Хлеб пшеничный	17	5,2	5,4	4,04	33	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные	60	1,58	1,16	8,3	56,7	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Кофейный напиток с молоком	200	0,48	0	3,36	15,2	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,1	21	383
Кисломолочный продукт	200	0	0	8,2	76	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,64	2,48	2,48	12	32	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,4	1,4	18,8	186		548	667	230	169	5,2	0	6,9	1,8	85
Котлета из говядины	100	9,8	9,6	3,57	159,6	40,2	342	0	45	162	0,6	0	0,1	0	268
Макароны отварные	200	2,4	2,7	26,6	141,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	309
Хлеб пшеничный	34	0,75		1,3	48	13	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Булочка Веснушка	60	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	130	260	340	85	1,6	0	0	1,56	429
Сок фруктовый	200	5,6	4,3	36	81	417	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
<b>ИТОГО</b>		<b>38,5</b>	<b>37,9</b>	<b>154</b>	<b>957</b>										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Яйцо вареное	40	1,2	1,4	0	24,5	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	209
Запеканка из творога с молоком сгущённым	150	3,4	3,8	4,6	2,3	94	95	11	66	0,3	0	0,06	0	0,03	223
Хлеб пшеничный	17	5,2	5,4	4,04	33	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные: огурец	60	1,58	1,16	8,3	56,7	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Чай с лимоном	200	0	0	8,2	76	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	377
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих помидоров	100	1,1	1,1	10,4	2,4	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	23
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	2,4	3,1	18,8	186	36	548	667	660	169	5,2	0	6,9	1,8	104/105
Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	4,6	4,7	3,2	116,2	0	342	0	45	162	0,6	0	0,1	0	229
Картофельное пюре	200	2,4	2,7	16,6	186	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	312
Компот из сухофруктов	200	0,75	0,2	11,34	48	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,2	41,2	349
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Булочка с повидлом обсыпная	90	6,9	8,2	36	86	417	130	260	340	85	1,6	0	0,2	0	426
<b>ИТОГО</b>		<b>35,6</b>	<b>37,4</b>	<b>153,9</b>	<b>938</b>										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Мясо отварное	60	6,75	6,6	4,6	162	2	23,2	20	9	118	0,1	0,05	0	0,06	241
Макароны отварные с соусом	200	1,2	3,4	12	32,0	14,5	6,2	118,3	196,3	3	0,16	0,01	0	0,05	309/330
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	0,48	0,4	3,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные	60	4,01	0,2	1,5	64	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Чай с сахаром	200	5,4	0,2	21,6	64	0,1	0,3	2	0	0	0,03	0	0	0	376
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Витаминный»	100	2,1	2,2	14,8	12,2	32	200	39	19	148	1,4	26	0,1	21,1	48
Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,48	3,8	3,36	21,2	69,5	148	38	13	25	0,8	0	0,1	40	88
Гуляш из говядины	100	1,4	3,4	6,5	98,3	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3	0	0,1	12	260
Каша перловая рассыпчатая	200	2,4	2,6	3,2	146,4	68,8	35	15	13	69	1	0	0	32,1	302
Хлеб пшеничный	34	2,4	2,7	16,6	84,2	13	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Компот из свежих плодов	200	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	342
Песочник с изюмом	75	5,9	4,9	12	46	417	130	26	34	85	1,6	0	0,2	0	450
Фрукты	180	0	2,1	18,2	76	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
<b>ИТОГО</b>		39	38,7	146,5	967,1										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 5 КЛАССЫ)



Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	1,5	5,4	0	24	94	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0,03	0,4	175
Кофейный напиток с молоком	200	6,75	7,2	4,6	162	0,1	0,3	2	0,02	14,2	0,03	0,02	0,3	0,14	379
Овощи натуральные: огурец	60	1,2	0,58	12	32,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Сыр порциями	20	1,58	1,16	8,3	56,7	2	23,2	250	13,75	117,6	0,165	0,052	0,03	0,06	15
Хлеб пшеничный	30	0,48	0	3,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	20	0,2	1,8	1,5	64	10	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Молоко кипячёное	200	5,4	1,2	5,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	1,2	4,6	1,2	32	141	23	14	42	0,9	0,06	0	0,2	23
Рассольник «Ленинградский»	250	4,5	7,1	8,8	86	10	250	11	17	157	1,6	0	0,05	40	96
Птица отварная	100	2,7	4,3	3,2	67	40,2	216	72	144	142,2	1,6	0	0,06	2	288
Пюре картофельное	200	2,4	2,7	16,6	141,2	68,8	40	18	16	76	1,3	0	0,06	0,4	312
Напиток из шиповника	200	0,75	0,2	1,3	48	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0,01	1,8	388
Хлеб пшеничный	50	2,8	2,9	3,4	56,9	10	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	50	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Фрукты	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	ПР
Булочка «Октябренок»	90	1,4	1,14	48,3	16,2	1,54	130	260	340	85	16	0	0	1,56	427
<b>ИТОГО</b>		40,4	43,3	163,8	947,4										

