



ГОТОВИМ КАК ДОМА
МЕНЮ
СТОЛОВАЯ
ШУШЕНСКОЙ
ШКОЛЫ №3



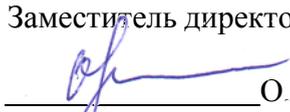
ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ

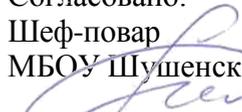
6 – 11 лет

Примерное меню питания школьников муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шушенской средней общеобразовательной школы №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:
Заместитель директора по ВР

О.В.Чаленко
«31» марта 2025 года

Согласовано:
Шеф-повар
МБОУ Шушенской СОШ №3

Т.В.Диненко
«31» марта 2025 года

Согласовано:
Главный технолог

Л.М.Зырянова
«31» марта 2025 года

Утверждаю:
Директор
МБОУ Шушенской СОШ №3

С.А.Самсонов
«31» марта 2025 года



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ

(6–11 ЛЕТ)



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 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Сыр порциями	30	8	8,2	0	106	106	0,06	0,2	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	15
Каша вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом, сахаром	200/10/10	8,6	11,4	57,14	365	5,6	318	145	59	207	2,2	0,02	0	2,32	173
Помидоры, огурцы натуральные	60	0,6	0	2,4	2,52	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	71
Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	382
Йогурт	200	5,4	5	21,6	64	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	0,35	0,1	21	ПР
Хлеб пшеничный I сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	14	0,01	68	4	24	1,9	0,04	0,1	1,8	ПР
Пастила	30	0,2	0	24	97	5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	ПР
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	417	100	8	5	9	0,2	0	0	20	
ОБЕД															
Салат «Весна»	100	1,8	5,7	3,7	73	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	28
Борщ из свежей капусты, с картофелем	250	1,8	5	15	112,2	9,2	548	667	230	169	5,2	0	6,9	1,8	82
Котлета из свинины и говядины с соусом	100/30	100/30	15	14	22,2	284	342	0	45	162	0,6	0	0,1	0	268 331
Макаронны отварные с маслом	200/5	7,2	6,4	38,2	239,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	309
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный I сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Булочка «Веснушка»	60	5,9	4,6	12	51	417	130	260	340	85	1,6	0	0	1,56	429
Напиток из шиповника	200	0,6	0	35,2	144	112	89	64	22	12	14	0	0	18	388
Яблоки	200	3,44	1,14	18,1	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
ИТОГО		68	69	296	1640										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Масло порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,6	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	209
Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/20	20,4	8,4	33	290	94	95	11	66	0,3		0,06	0	0,03	223
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные, огурец	90	0,8	0,1	2	18	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,6	28,3	151	190	0,2	152	2,1	84,8	0,01	0,04	0	0,48	379
Вафли с начинкой фруктовой	40	1,1	1,3	30,9	142	20	36	6	4	14	0,6	0	0	0	ПР
ОБЕД															
Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,1	6	5,5	80	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	27
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,1	191	8,1	548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	104/105
Рыба тушеная в томате с овощами (Горбуша)	100/50	20,5	4,4	0	127	0	342	0	45	162	0,6	0	0,1	0	229
Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24	176	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	312
Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,2	41,2	349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Булочка с повидлом обсыпная	75	5,6	4,3	36	81	417	130	260	340	85	1,6		0,2	0	426
Апельсины	200	1,4	1,14	48,3	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
ИТОГО		79,22	55,4	264,3	1647										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Сыр твердый	30	8	8,2	0	106	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	15
Птица тушеная	301	100/30	22	15,6	5	250	23,2	20	9	118	0,1	0,05	0	0,06	301
Макароны отварные с маслом	200/35	7,2	6,4	38,2	239,2	68,8	6,2	118,3	196,3	3	0,16	0,01	0	0,05	309
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Перец болгарский сладкий	60	1,3	0,1	5,3	27	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
Пастила	30	0,2	0	24	46	5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	ПР
Йогурт	200	5,4	5	21,6	87	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Салат «Витаминный»	100	0,9	7	5,8	90	9	200	39	19	148	1,4	26	0,1	21,1	48
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	2,4	11,5	96,7	10,4	148	38	13	25	0,8		0,1	40	88
Гуляш из свинины	50/50	10	30,3	3,7	328	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3		0,1	12	260
Каша перловая	200	5,9	6,32	47,4	270	15	35	15	13	69	1		0	32,1	302
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисель из концентрата, плодово-ягодный	200	0	0	29	90,0	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	350
Песочник с изюмом	75	5,6	4,3	6,2	81	417	130	26	34	85	1,6		0,2		450
Бананы	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
ИТОГО		57,35	98,2	229	1627										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,1	12,1	35	273	23	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0	0,4	175
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,6	28,3	151	0,1	0,3	2	0,02	14,2	0,03	0,02	0,3	0,14	379
Овощи натуральные: огурец	60	0,4	0	2	9,6	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Сыр порциями	30	8	8,2	0	106	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	15
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	109,0	38	12	5	26	0,3	20	12	0	0	ПР
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	417	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Салат из огурцов и помидоров с луком зелёным	100	1	6,1	4,7	78	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	24
Рассольник «Ленинградский» перловый	250	2,1	5,1	20,5	136,2	48	250	11	17	157	1,6		0,1	40	96
Кнели из курицы с рисом и маслом	90/5	15	20	7,4	274	52	216	72	144	142	1,6		0,1	2	301
Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24	176	68,8	40	18	16	76	1,3		0,1	0,4	312
Напиток из шиповника	200	0,6	0	35,2	144	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0	1,8	388
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Черешня	150	1,1	1,14	17,3	25	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
Зефир шоколадный	30	7	3,7	20,6	82	5	36	8	12	16	0,6	0	0,1	0	ПР
ИТОГО		58,44	70,1	270,5	1760										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Яйцо вареное	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	6,1	11,3	33,5	260	22	120	20	30	84	2,3		1,4		181
Чай с лимоном	200/17	0,2	0	16	65	0,1	0,3	2			0,03				377
Масло порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные	60	0,6	0	2,4	2,52	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
Вафли с начинкой фруктовой	40	1,1	1,3	30,9	142	20	36	6	4	14	0,6	0	0	0	ПР
ОБЕД															
Винегрет с сельдью	25/75	5,2	4	6,5	83	32	232	10,5	16	20,8	1,12	0,9	0	20	69
Суп с картофелем и с макаронными изделиями	250	2,65	2,7	24,2	133	18	548	667	66	169	5,25		0,6		103
Шницель из свинины и говядины	100/30	14,4	20,5	22	236	22	180,9	6,03	119,2	119	1,3		0,1	12	268
Соус сметанный с томатами	30	0,5	1,5	2,3	25,5	4,2	14,5	36	58	12	1,2		0,02	1,2	331
Каша рассыпчатая гречневая	200	10	9	56	332	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	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0	1,8	342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Некторины	200	3,44	1,14	3,4	12,3	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
Пастила	30	0,2	0	24	97	5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	ПР
ИТОГО		56,48	65,6	246,3	1628										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Сыр порциями	30	8	8,2	0	106	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	8	14,9	73,3	460	100	99	240	140	58	220	25	0,1	0,5	174
Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,1		382
Овощи натуральные: огурец	60	0,8	0,1	2	18	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Конфета шоколадная	30	2,3	4,2	14,5	161,0	280	129	39	25	60	1,1	0	1	3	
Йогурт	200	5,4	5	21,6	64	158	30	1,8	242	30	188	0,2	0	0,08	ПР
ОБЕД															
Салат «Витаминный»	100	0,9	7	5,7	90	22,4	248	45	20	178	1,4	30	0,1	25,3	48
Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,3	23,8	163	98	250	11	17	157	1,6		0,1	0,02	102
Рыба тушеная с овощами: горбуша	100	20,5	4,4	0	127	112	216	72	144	142	1,6		0,1	0,4	229
Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24	176	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	312
Напиток из шиповника	200	0,6	0	35,2	144	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0	1,8	388
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Яблоки	200	3,44	1,14	3,4	12,3	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
Мармелад	30	0,5	2,7	19,3	105	21	35	2	12	13	0,9	0	0	0	ПР
ИТОГО		69	63,9	276,5	1726										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта	
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C		
ЗАВТРАК																
Сырники из творога с маслом	100/5	18	15	12,8	262	62	318	145	59	207	2,2	0,02	0	2,32	219	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	59	213	89	48	56	12	0,02	0	12	ПР	
Помидор натуральный	50	0,6	0,1	2,3	13	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71	
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	0,1	0,3	2			0,03				ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР	
Хлеб пшеничный 1 сорт	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР	
Пряник	30	4,3	9,8	8,4	87,5	21	14	6	4	2	2,1	0	0	0	ПР	
Йогурт	200	5,4	5	21,6	64	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	ПР	
ОБЕД																
Салат «Весна»	100	1,8	5,7	3,7	73	32	232	10,5	16	20,8	1,12	0,9	0	20	28	
Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167	102,8	548	667	660	5,2	3,1	0	6,9	1,8	87	
Тефтели из свинины, соус	120/50	15	30,8	25,4	438	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3	0	0,1	12	278/331	
Капуста тушёная	200	4,1	5,3	26,8	171	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	321	
Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6	13		10		7,7	0,2	0	0	1,8	349	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2	0,1	0,2	0	ПР	
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР	
Фрукты: груша	200	5,6	4,3	98	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР	
Шоколад	30	0,9	10,2	17,3	165	2	193	18	62	82	3,4	0	0	0	ПР	
ИТОГО		79	81	330	1679											





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Блины со сгущенным молоком	150/20	9,3	7,2	66,5	368	190	40	18	16	76	1,3	0	0,1	0	396
Сыр твердый	30	8	8,2	0	106	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,1	12	15
Огурец натуральный	90	0,8	0,1	2	18	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,7	28,3	152	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	379
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Вафли промышленные с начинкой	45	2	1,8	12	28,0	32	64	9	8	24	1,8	0,01	0	0,4	ПР
Ряженка	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,3	5	13,6	105	22	300,1	18	40,2	30,2	1,4	50	0,1	0,08	46
Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,3	23,8	163	34	548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	102
Птица тушеная в сметанном соусе	100/30	22,2	15,6	5	250	40,2	342		45	162	0,6		0,1		290/330
Рис припущенный	200	4,8	6,34	52,4	286	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2		0	8	305
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	13	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	20,1	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
Ватрушка	50	5,6	6,3	36	81	417	130	260	340	85	1,6		0,2		410
Апельсины	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
Зефир в шоколаде	30	7	3,7	20,6	119	5	36	8	12	16	0,6	0	0,1	0	ПР
ИТОГО		71	68,8	295,5	1685										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный с маслом	106/5	10,6	20,7	10,1	280	2	23,2	20	9,1	118	0,1	0,05	0	0,06	210
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,1	12,1	35	273	94	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0	0,4	175
Чай с лимоном	200/17	0,2	0	16	65	0,1	0,3	2		0,03					377
Овощи натуральные: помидор	50	0,6	0,1	2,3	13	9	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
Печенье затяжное	30	2	2,6	3,4	20,9	109	38	12	5	26	0,3	0	0	2	ПР
ОБЕД															
Сельдь с картофелем	100	6,02	7,9	15,4	158	32	141	23	14	42	0,9	0,06	0	10	77
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,1	191	12	548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	104/105
Жаркое по-домашнему	50/125	17,1	7,8	21	223	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2		0	8	259
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	13	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисель из концентратов плодово-ягодный	200	0	0	29	90,0	20,1	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	ПР
Фрукты: груша	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
Пастила	30	0,2	0	24	97	5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	ПР
ИТОГО		59,4	61,5	238	1586										





ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ (6 – 11 ЛЕТ)



Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в мг)	Микроэлементы (в мг)						Витамины (мг)			№ рецепта
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Масло порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	14
Сыр твердый	30	8	8,2	0	106	2	23,2	20	9	118	0,1	0,05	0	0,06	15
Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150	0,1	0,3	2			0,03				383
Каша вязкая молочная кукурузная с сахаром и маслом	174	200/10	10,3	21,9	85	521	13	28	36	36	8,1		0	8,1	174
Овощи натуральные: помидор	60	1,1	1,2	4,6	32,2	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Печенье миндальное	30	2,3	4,020,2	127	16	73	23	19	39	0,4	1	5	2	2,4	ПР
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,64	2,48	36,5	24,5	32	82	10,2	9,2	49,4	1,2	0		14,2	24
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	15	112,2	12	548	667	660	169	5,2	0	6,9	1,8	82
Котлеты рубленные из курицы со сметанным соусом	90/30	15,3	14	17,2	286,2	40,2	216	72	144	142,2	1,6		0,06	2	294/330
Макароны отварные с маслом	200/5	7,2	6,4	38,2	239,2	68,8	13	28	32	32	7,5		0	7,5	309
Компот из сухофруктов	200	0,75		1,3	48	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,2	41,2	349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	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		0,2		ПР
Банан	200	5,6	4,3	36	102	125	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
ИТОГО		58,93	68,54	318,2	1531										

