



Утверждаю
Директор школы
Марков П.А.
26.02.2021 г.

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

весенне-летний сезон

(1-4 кл. и ММС 1-4 кл.)

День: понедельник

Весенне-летний сезон															
Неделя: 1															
Возраст: с 7 до 11 лет															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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															
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07	
205	котлеты рубленные из птицы	100/6	15	21	16	316	0,08	0,39	64,9	1,1	22,00	187,43	22,69	1,79	
332	Макаронные изделия отварные	180/6	7	5	39	230	0,07		21	1	11,31	48,3	9,07	0,74	
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
Итого за завтрак		552	29	32	94	779	0,24	1,11	117,0	2,1	193,61	340,77	21,57	3,58	

День: вторник

Неделя: 1													Возраст: с 7 до 11 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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																									
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	40	10	46	450	0,10	1,08	41,17		286,8	391,59	51,55	1,00											
502	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05											
	Йогурт детский питьевой	100	3	3	4	53			10,9																
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9											
Итого за завтрак		550	46	13	93	690	0,17	1,08	52,07		287,25	391,59	51,55	2,0											

День: среда

Неделя: 1										Возраст: с 7 до 11 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	Помидоры свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27	
461	Тефтели из говядины	100/50	14	21	17	319	0,08	1,80	5	0	43,90	106,60	31,62	1,42	

520(3)	Пюре картофельное	180	4	6	24	166	0,14	12,45	30,2	0,25	42,72	111,42	34,08	1,2
45,01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96		121,78	109,42	29,92	0,96
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
101,15	Фрукт	120	2	1	25	115	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за Завтрак		720	27	33	117	870	0,39	34,1	51,32	0,25	222,20	368,84	259,07	5,51

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	У	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
21	Салат Здоровье	60	1	3	4	48	0,02	4,04	0	0,12	14,98	25,99	14,18	0,48				
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07				
266	Каша "Дружба с маслом	200/5	6	8	28	205	0,10	1,32	62,27	0,27	128,05	141,60	30,91	0,57				
СТО	Плюшки московские	100	8	9	57	330	0,11	0,25	23,86		28,88	82,13	13,68	0,96				
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09				
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9				
Итого за Завтрак		625	21	24	132	808	0,30	8,48	107,13	0,39	275,16	311,26	65,11	3,07				

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
39	Салат Школьный	60	1	4	4	60	0,02	2,64	0	2,27	16,39	24,31	10,80	0,56	
143	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	200	17	23	26	386	0,21	9,72	6,75		41,59	181,44	42,26	2,76	
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
Итого за Завтрак		510	21	28	61	589	0,42	18,36	7	9,27	58,22	206,21	11,0	4,22	

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21			100	60	5,5	0,07	
451	Котлеты из говядины	100/40	21	18	18	320	0,08	0,38	2,6	3,13		43,35	140,12	35,8	1,85	
332	Макаронные изделия отварные	180/6	7	5	39	230	0,07		21	1		11,31	48,3	9,07	0,74	
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10			60,3	45	7	0,08	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07								0,9	
Итого за завтрак		586	35	29	97	783	0,24	1,10	54,7	4,13		215,0	293,46	57,34	3,64	

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак															
СТО	Ватрушка " любимая"	80	11	9	43	298	0,07	0,07	25,50			55,30	95,20	13,60	0,68
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7	7	32	213	0,24	7,88	20	0,34		34,90	113,05	42,3	2,11
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8				3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07								0,9
Итого за Завтрак		535	21	17	118	700	0,4	10,75	45,16	0,34		93,45	209,79	56,78	3,78

День: среда

Неделя: 2																
Возраст: с 7 до 11 лет																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
71	Огурцы свежие	20			1	2	0,01	1,4	0			3,4	6,0	3	0,10	
205	котлеты рубленые из птицы	100/6	15	21	16	316	0,08	0,39	64,9	1,1		22,00	187,43	22,69	1,79	

520(3)	Пюре картофельное	180	4	6	24	166	0,14	12,45	30,2	0,25	42,72	111,42	34,08	1,2
45,01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96		121,78	109,42	29,92	0,96
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за завтрак		560	26	32	90	747	0,33	14,62	111,04	1,35	189,90	414,27	66,80	4,99

День: четверг

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя: 2																	
Возраст: с/ до 11 лет																	
2																	
1																	
51	Салат из свеклы с яблоками																
1	Сыр (порциями)																
55,02	Омлет натуральный с маслом																
42	Чай с лимоном																
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный																
101,15	Фрукт																
Итого за Завтрак		585					0,22	17,33	313,25	0,07	232,69	348,84	82,29	5,19			

День: пятница

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Неделя: 2														Возраст: с / до 11 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	8	31	215	0,05	0,53	38			123,60	124,35	28,10		0,4		
РЦ	Рулет с изюмом	100	7	6	60	320												
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7		0,24	0,46	0,18		0,00		
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07									0,9		
	Йогурт детский питьевой	100	3	3	4	53			10,9									
Итого за Завтрак		655	18	17	127	731	0,24	6,53	48,9	7		123,84	124,81	28,28		1,30		