

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7- 11лет)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, Ккал.	витамины				Минеральные в-ва				№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев оды, гр.		B1	C	A(мк г)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
1 день														
Пюре картофельное	150	3,1	6,4	31	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22	694
Курица запеченная	90	15,7	12,1	0,1	165,94	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	637
Салат из белокочанной капусты	60	0,6	2,05	3	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33	43
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	638
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
фрукт	100	0,5	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,0	17	11	0,1	
ИТОГО:	630	22,97	21,05	79,19	574,07	0,43	89,55	87,1	3,25	168,92	394,56	110,32	4,75	
2 день														
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,755	5,56	38,34	246,01	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	296
рыба	90	9,9	8,95	0,8	104	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	271
Салат витаминный.	60	0,65	2,08	4,25	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	22-40
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
Чай с лимоном	200	0,1	0	15	63,6		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	867
йогурт	100	2,1	3,1	4	58					135				6.4-251
ИТОГО:	630	19,87	19,99	76,88	628,72	0,41	48,91	24,33	3,36	199,98	389,8	176,04	19,66	

3 день														
Сырники со сгущенкой.	180	13,4	12,5	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19	6.5-212
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	42
какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	240
фрукты	100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	525	22,34	19,7	78,23	706,3	0,37	62,93	136,37	4,07	515,56	561,97	106,52	3,44	
4 день														
Голубцы ленивые	250	15,5	13,24	39,8	267,3		30,33		6	94,33	51	231,1	4,16	39-298
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	72-354
булка к чаю	50	1,41	2,08	9,8	62	0,44	0,12	11	1,8	32,47	41	7,12	0,56	8/12
Нарезка из огурцов	60	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	100519-37
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
ИТОГО:	580	20,4	20,71	80,62	688,4	0,53	66,45	33	8,6	163,1	162,4	261,62	8,14	
5 день														
Макароны отварные	150	5,85	3,86	32	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	55-668
Котлета	90	14,7	10,7	9,2	102,7	0,03				11	174	19	2,42	100
Салат свекольник	60	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	24-51
кисель	200	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	13-648
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
ИТОГО:	530	23,71	18,79	82,69	489,21	0,21	60,81	12,33	3,31	48,27	274,82	53,95	4,83	
6 день														

Каша рисовая на молоке с маслом	200	8,7	13,5	36	332,1	0,04			2	20	102	36	0,8	323.1
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
сыр	15	3,07	3,45	4,99	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	42
Какао на молоке	200	3,9	2,85	17,2	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	240
фрукты	100	1,3	0,2	9,8	86	0,06	38		0,20	35	17	11	0,1	
ИТОГО:	545	19,34	20,3	82,48	661,15	0,19	38,66	43,62	2,81	298,4	357	96,55	2,85	

Неделя 2
1 день

Жаркое с мясом	240	14,78	15,7	26,85	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9	98
Салат	60	0,6	1,38	4,7	21,03	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	21-71
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
йогурт	100	2,1	2,5	9,39	58					135				6.4-251
ИТОГО:	630	20,85	19,88	83,66	610,66	0,69	87,86	0,33	5,27	189,59	276,22	79,69	6,69	

2 день

Рис отварной	150	3,11	1,09	42,36	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	355(1)
Гуляш из говядины	90	12,77	13,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	92
Салат	60	0,6	1,38	4,7	2,4	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	19-42
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	160106
Печенье песочное	50	2,3	3,5	7,1	69,1	0,1		66	0,5	11,5	32,5	5	0,4	266
ИТОГО:	580	21,2	20,18	81,29	610,17	0,29	31,36	80,33	5,05	56,25	317,11	78,67	5,27	

3 день															
Солянка говядин.	с	240	12,81	11,5	21,99	272,68	0,13	42,66	12	2,12	110,46	160,46	38,56	2,98	157
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
Булка творогом	с	50	2,92	4,45	12,37	102,5	0,13	3,08	6,2	0,12	72,6	8,6	12,93	0,18	483
какао на молоке		200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	240
фрукты		100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:		620	21,6	19,7	80,75	625,93	0,38	106,28	27,4	2,97	339,38	334,06	107,29	5,26	
4 день															
Каша дружба с маслом		200	7,98	10,19	42,41	280,48	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	4-297
сыр		15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	42
Какао молоком	с	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	240
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	18
Фрукт		100	1,5	0,20	7,5	38	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:		545	19,3	17,09	80,48	561,53	0,22	61,16	72,02	0,95	368,01	391,05	92,76	2,89	
5 день															
макароны		150	5,85	2,86	36	202,95	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	40-332
тефтели рыбные		90	10,4	8,28	4,8	159,92	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67	355
Соус сметанный		50	0,51	3,4	0,76	2,4	0,01 5		20	0,1	14,5	23	3	0,1	72-354
Салат		60	0,6	3,05	1,14	65,5	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	14
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	18
Компот из сухофруктов		200	0,7	0,15	15,37	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	160211 -1
фрукт		100	0,8	0,6	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
ИТОГО:		680	21,23	18,64	80,06	659,49	0,42 5	65,69	53,53	7,11	145,19	277,33	83,27	3,62	

6 день														
Плов из мяса птицы	240	16,2	16,27	40,96	476,3	0,11	4,6	9,1	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08	37-492
Помидоры св. порционные	60	0,66	0,12	2,28	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18	4-51
Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18	18-388
Хлеб	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	18
йогурт	100	2,1	3,1	4	58					135				6.4-251
ИТОГО:	630	21,5	19,86	79,95	691,19	0,18	59,6	49,95	4,08	175,52	310,25	68	3,24	

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ с 12 до 17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7- 11лет)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, Ккал.	витамины				Минеральные в-ва				№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев оды, гр.		B1	C	A(мк г)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
1 день														
Пюре картофельное	180	3,1	6,4	31	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22	56-694
Курица запеченная	100	15,7	12,1	0,1	165,94	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	637
Салат из белокочанной капусты	100	0,6	2,05	3	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33	23-43
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	160211-1
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18

фрукт	100	0,5	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,0	17	11	0,1	
ИТОГО:	710	22,97	21,05	79,19	574,07	0,43	89,55	87,1	3,25	168,92	394,56	110,32	4,75	
2 день														
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,755	5,56	38,34	246,01	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	296
рыба	100	9,9	8,95	0,8	104	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	271
Салат витаминный.	100	0,65	2,08	4,25	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	22-40
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
Чай с лимоном	200	0,1	0	15	63,6		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	867
йогурт	150	2,1	3,1	4	58					135				6.4-251
ИТОГО:	780	19,87	19,99	76,88	628,72	0,41	48,91	24,33	3,36	199,98	389,8	176,04	19,66	
3 день														
Сырники творожные со сгущенкой.	200	13,4	12,5	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19	231
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
сыр	20	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	42
какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	240
фрукты	100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	550	22,34	19,7	78,23	706,3	0,37	62,93	136,37	4,07	515,56	561,97	106,52	3,44	
4 день														
Голубцы ленивые	280	15,5	13,24	39,8	267,3		30,33		6	94,33	51	231,1	4,16	39-298
Соус сметанный	55	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	72-354
булка к чаю	50	1,41	2,08	9,8	62	0,44	0,12	11	1,8	32,47	41	7,12	0,56	8/12
Нарезка из огурцов	100	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	100519-37
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18

Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
ИТОГО:	715	20,4	20,71	80,62	688,4	0,53	66,45	33	8,6	163,1	162,4	261,62	8,14	
5 день														
Макароны отварные	180	5,85	3,86	32	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	55-688
Котлета	100	14,7	10,7	9,2	102,7	0,03				11	174	19	2,42	100
Салат свекольник	100	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	24-51
кисель	200	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	13-648
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
ИТОГО:	610	23,71	18,79	82,69	489,21	0,21	60,81	12,33	3,31	48,27	274,82	53,95	4,83	
6 день														
Каша рисовая на молоке с маслом	250	8,7	13,5	36	332,1	0,04			2	20	102	36	0,8	323.1
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
сыр	20	3,07	3,45	4,99	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	42
Какао на молоке	200	3,9	2,85	17,2	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	240
фрукты	100	1,3	0,2	9,8	86	0,06	38		0,20	35	17	11	0,1	
ИТОГО:	600	19,34	20,3	82,48	661,15	0,19	38,66	43,62	2,81	298,4	357	96,55	2,85	
Неделя 2														
1 день														
Жаркое с мясом	280	14,78	15,7	26,85	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9	98
Салат	100	0,6	1,38	4,7	21,03	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	21-71
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
йогурт	100	2,1	2,5	9,39	58					135				6.4-251
ИТОГО:	720	20,85	19,88	83,66	610,66	0,69	87,86	0,33	5,27	189,59	276,22	79,69	6,69	

2 день														
Рис отварной	180	3,11	1,09	42,36	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	355(1)
Гуляш из говядины	100	12,77	13,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	92
Салат	100	0,6	1,38	4,7	2,4	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	19-42
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	160106
Печенье песочное	50	2,3	3,5	7,1	69,1	0,1		66	0,5	11,5	32,5	5	0,4	266
ИТОГО:	660	21,2	20,18	81,29	610,17	0,29	31,36	80,33	5,05	56,25	317,11	78,67	5,27	
3 день														
Солянка с говядин.	280	12,81	11,5	21,99	272,68	0,13	42,66	12	2,12	110,46	160,46	38,56	2,98	157
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	18
Булка с творогом	50	2,92	4,45	12,37	102,5	0,13	3,08	6,2	0,12	72,6	8,6	12,93	0,18	483
какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	240
фрукты	100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	660	21,6	19,7	80,75	625,93	0,38	106,28	27,4	2,97	339,38	334,06	107,29	5,26	
4 день														
Каша дружба с маслом	200	7,98	10,19	42,41	280,48	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	4-297
сыр	20	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	42
Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	240
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	18
Фрукт	100	1,5	0,20	7,5	38	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	

ИТОГО:	560	19,3	17,09	80,48	561,53	0,22	61,16	72,02	0,95	368,01	391,05	92,76	2,89	
5 день														
макароны	180	5,85	2,86	36	202,95	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	40-332
тефтели рыбные	100	10,4	8,28	4,8	159,92	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67	355
Соус сметанный	50	0,51	3,4	0,76	2,4	0,01 5		20	0,1	14,5	23	3	0,1	72-354
Салат	100	0,6	3,05	1,14	65,5	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	14
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	18
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,15	15,37	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	160211 -1
фрукт	100	0,8	0,6	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
ИТОГО:	760	21,23	18,64	80,06	659,49	0,42 5	65,69	53,53	7,11	145,19	277,33	83,27	3,62	
6 день														
Плов из мяса птицы	280	16,2	16,27	40,96	476,3	0,11	4,6	9,1	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08	37-492
Помидоры св. порционные	100	0,66	0,12	2,28	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18	
Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18	18-388
Хлеб	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	18
йогурт	100	2,1	3,1	4	58					135				6.4- 251
ИТОГО:	710	21,5	19,86	79,95	691,19	0,18	59,6	49,95	4,08	175,52	310,25	68	3,24	