

Примерное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет 23/24гг

возраст 7-11 лет
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 62	Салат морковный	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02		15,46	31,66	21,63	0,40
№ 104	Суп с фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08		29,70	72,23	29,68	1,15
№ 291	Плов с кур.грудкой	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	4,52	14,60	34,76	131,50	40,53	1,48
№ 350	Кисель	200	0,10	0,10	23,79	115,00		1,80		11,68	5,98	1,54	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		22,05	12,49	98,49	605,02	0,43	19,42	14,60	126,26	354,67	138,91	5,20

возраст 7-11 лет
ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№ 101	Суп полевой с курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,06	8,25		26,70	55,98	22,78	0,88
№ 312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		38,25	76,95	26,70	0,86
№ 227	Рыба	80	12,45	5,98	0,67	106,18	0,06	0,61	35,64	11,24	142,31	33,34	0,65
№ 348	Курага	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		32,32	21,90	87,80	0,48
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		24,96	15,64	96,27	596,98	0,51	37,62	35,64	159,17	421,44	225,15	7,08

возраст 7-11 лет
ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 49	Салат из капусты с кукурузой	60	1,56	3,73	13,30	92,94	0,03	18,90		19,18	25,89	11,05	0,58
№ 83	Свекольник с курицей	250	2,03	5,02	13,44	117,00	0,08	9,18		41,98	65,80	29,83	1,38
№ 309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			4,86	37,17	21,12	1,11
№ 279	Тефтели, соус.	110	8,32	6,02	10,06	128,00	0,07	0,71	35,06	25,85	101,61	18,29	1,81
№ 349	Компот с/ф	200	0,66	0,11	32,01	132,80	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		24,39	21,10	120,88	745,19	0,46	29,52	35,06	159,01	367,21	143,28	7,71

**возраст 7-11 лет
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 67	Винегрет из овощей	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78		18,74	25,96	11,72	0,50
№ 102	Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		42,68	88,10	35,58	2,05
№ 304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			1,37	60,95	16,34	0,53
№ 227	Рыба	80	12,45	5,98	0,67	106,18	0,06	0,61	35,64	11,24	142,31	33,34	0,65
№ 388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		29,41	24,62	104,64	733,39	0,56	112,22	35,64	130,03	434,06	145,95	6,49

**возраст 7-11 лет
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 62	Салат из моркови	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
№ 82	Борщ с мясом	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68		49,73	54,60	26,13	1,23
№ 309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			4,86	37,17	21,12	1,11
№ 293	Голень	80	16,12	18,75	0,06	234,18	0,04	0,93	66,76	31,75	159,56	17,03	1,31
№ 349	Компот с/ф	200	0,66	0,11	32,01	132,80	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		31,24	33,61	100,03	800,86	0,38	16,33	66,76	174,76	412,45	139,69	7,27

**возраст 7-11 лет
ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 45	Салат из капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26		14,98	16,98	9,05	0,28
№ 96	Рассольник с курицей	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38		29,15	56,73	24,18	0,93
№ 244	Плов с мясом	150	15,30	14,33	24,38	297,00	0,04	0,26		21,69	155,68	32,00	2,15
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83	10,00	126,60	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13

	ИТОГО:		24,54	23,09	81,06	608,49	0,34	21,73	10,00	227,08	347,09	113,16	5,85

возраст 7-11 лет
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 67	Винегрет из овощей	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78		18,74	25,96	11,72	0,50
№ 88	Щи с курицей	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78		49,25	49,00	22,13	0,83
№ 309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			4,86	37,17	21,12	1,11
№ 246	Гуляш	80	10,69	11,26	2,62	131,20	0,01	0,96		18,88	93,62	16,22	1,60
№ 350	Кисель	200	0,10	0,10	23,79	115,00		1,80		11,68	5,98	1,54	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		25,22	28,55	90,75	685,46	0,36	24,32		138,07	325,03	118,26	6,21

возраст 7-11 лет
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 52	Салат из свеклы	60	0,84	3,61	1,41	55,68	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
№ 103	Суп с макаронными из-ми с курицей	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25		29,20	67,58	27,28	1,13
№ 302	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			14,82	203,93	135,83	4,56
№ 268	Котлета	80	8,38	10,02	9,15	162,00	0,05	0,57	12,50	29,14	101,71	30,83	1,50
№ 388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		27,49	24,54	113,04	773,88	0,59	112,81	12,50	150,44	514,34	255,33	10,74

возраст 7-11 лет
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№ 180	Уха	250	8,71	2,54	8,52	115,96	0,15	15,59	0,08	49,23	250,53	38,50	1,19
№ 259	Жаркое с мясом	150	13,89	15,51	14,21	252,86	0,10	5,79		26,14	176,36	36,41	3,31

