

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

День: Понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	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
Обед														
20*	Салат из овощей с морской капустой	60	0,64	3,08	11,09	74,6	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,2	6,3	8	109,42	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7
311*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
к/к	Кондитерские изделия (Зефир)	20	7,2	10,8	17,25	216	0,15	0	0	0,93	23,55	108,45	22,35	1,65
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			37,34	44,08	135,74	1084,96	0,49	144,98	0,41	9,95	177,6	520,17	150,86	7,99

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

День: Вторник Неделя: 1 Сезон: Возраст: 7-11														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	60	1,2	4,6	0,1	67,2	0,4	0,28	3,96	0,1	0	0,1	1,96	0,01
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	200/10/10	9,3	8,1	14,9	173,04	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатным	60/30	14,3	10	14,7	205,51	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2
к/к	Печенье сахарное	40	4,8	7,2	11,5	144	0,1	0	0	0,62	15,7	72,3	14,9	1,1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
431*	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,3	4,1	15,2	61	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			36,6	40,1	105	927,24	1,01	262,68	23,65	7,52	126,7	344,1	122,66	6,31

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

День: Среда
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,75	0,1	13	28,6	0,1	16,8	59,2	17,1	0,7
260***	Сердце тушеное в соусе	50/50	26	15,4	12,4	302	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,61	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	72,66	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			45,45	33,05	119,90	991,50	0,44	146,40	28,67	4,31	276,90	386,80	106,10	7,00

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День: Четверг Неделя: 1				Сезон: Возраст: 7-11							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	60	0,9	5,1	5,6	71,55	0	6,2	0,2	0,07	22,9	112	21,3	1,4
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	200/10	7,8	7,5	16,9	166,7	0,1	14,4	11,8	1,8	16	89,3	17,5	0,8
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	60/50	14,8	14,6	10,2	223	0,05	6,4	0,2	0,5	97,6	123,2	20,8	1,6
325*	Рис отварной с овощами	150	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101	0	1	0,04	0	290	950	140	0
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			35,25	38,50	152,40	1057,49	0,30	124,40	12,35	4,27	488,30	1398,40	278,30	7,00

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День: Пятница Неделя: 1				Сезон: Возраст: 7-11							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	11,5	3,6	180	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5
к/к	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,13	1,47	11,16	62,5	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			28,09	31,67	109,80	815,07	0,43	128,70	4,55	6,10	202,22	409,03	143,10	5,40

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

		День: Суббота												
		Неделя: 1		Возраст: 7-11										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	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
Обед														
50*	Салат «Свеколка»	50	0,8	5,1	7,7	79,59	0	4	0	2,2	22,4	21	13,4	0,6
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,1	3,6	21,6	113,97	0,1	16,5	0	0	81,8	42	18,8	1
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	17,5	12,4	27	194	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6
к/к	Кондитерские изделия (Пряник)	40	2,26	2,94	22,32	125	0	90	0	0,4	1,06	8,6	27	0,4
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			30,06	30,44	151,62	892,05	0,37	219,90	30,08	6,40	271,86	343,40	148,20	5,80

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

День: Понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,9	3,5	15,5	100,68	0,1	8,1	0,1	0,3	31,2	102	16,2	0,7
283*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7	286	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,61	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
к/к	Кондитерские изделия (Зефир)	20	7,2	10,8	17,25	216	0,15	0	0	0,93	23,55	108,45	22,35	1,65
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			31,20	33,30	146,05	1125,47	0,51	127,60	0,12	9,84	183,95	440,05	131,95	8,85

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

День: Вторник														
Неделя: 2														
Сезон:														
Возраст: 7-11														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	60	1,2	4,6	0,1	67,2	0	4,5	0	2	26,2	23,7	9,6	0,4
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	6,7	18	147,3	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9
258*	Жаркое по-домашнему со свининой	200	16,4	20,8	21,6	399	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
к/к	Печенье сахарное	40	4,8	7,2	11,5	144	0,1	0	0	0,62	15,7	72,3	14,9	1,1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
431*	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,3	4,1	15,2	61	0,01	50,13	0	0,1	8	5	3	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			28,90	44,20	92,60	944,41	0,91	118,13	0,10	6,22	117,10	380,10	133,20	6,60

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

День: Среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61	0,1	16,1	0	1,3	40,6	74,8	23,1	1,3
260***	Сердце тушеное в соусе	50/50	26	15,4	12,4	302	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	72,66	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			40,81	38,75	120,54	1001,23	0,53	124,90	0,13	5,80	303,89	409,53	146,40	6,70

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

День: Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	4,4	18,7	7,2	215,36	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6,4	8	14,8	156,33	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	17,5	12,4	27	194	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101	0	1	0,04	0	290	950	140	0
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	0	51,6	0	0	32	29,2	21	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			38,85	48,40	142,90	1056,18	0,36	116,10	45,22	6,10	596,20	1352,10	275,10	5,70

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

День: Пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
41*	Салат "Витаминный"	60	1,1	3,55	58,3	66,4	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
99*	Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13	114,4	0,1	11	0,1	1,7	27,3	82,5	21,3	1,1
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
к/к	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,13	1,47	11,16	62,5	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9
Итого за Обед			32,43	28,22	174,06	850,80	0,46	118,40	0,21	8,60	139,43	383,90	152,40	5,50

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

		День: Суббота Неделя: 2					Сезон: Возраст: 7-11							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
47*	Салат из фасоли *	60	4,50	3,42	8,82	84,00	0,09	4,20	0,02	1,50	31,80	82,20	20,40	1,38
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	119,06	0,1	18,1	118	0	74,9	59,8	19,6	0,9
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	17,3	14	17,5	283	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5
325*	Рис отварной с овощами	150	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
к/к	Кондитерские изделия (Пряник)	40	2,26	2,94	22,32	125	0	90	0	0,4	1,06	8,6	27	0,4
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			41,16	31,06	163,54	1096,30	0,53	218,20	118,15	6,90	171,06	434,60	159,30	8,08
Итого за 12 дней			426,14	441,77	1614,15	11842,70	6,34	1850,39	263,63	82,01	3055,21	6802,18	1947,57	80,93
Итого среднее за день			35,5	36,8	134,5	986,9	0,5	154,2	22,0	6,8	254,6	566,8	162,3	6,7