



СОГЛАСОВАНО:

ГБОУ СОШ №2 с.п. Плиево

ОШ №2 с.п. Плиево

ор

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Год **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С		D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак		12,47	13,38	37,1	319	80	0,27	0,42	14,45	245,3	202,3	77,04	347,6	5,01	0,0032	14,45	14,45		
	Бутерброд с маслом и с сыром	100/10																		
		/15																		
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/4	7,87	9,41	37,57	205	40	0,08	1,04	6,71	275,858	218,046	41,5338	208,626	0,4837	0,0153	6,71	6,71		
	Кофе на молоке с печеньем	125/25	5,34	6,18	27,06	185	20	0,05	0,65	0,88	174,748	140,456	19,575	121,8	0,6751	0,0099	0,88	0,88		
	Всего в Завтрак		25,68	28,97	101,7	709	140	0,4	2,11	22,04	695,9	560,8	138,1	678,0	6,17	0,03	22,04	22,04		
	Всего в День		25,68	28,97	101,7	709	140	0,4	2,11	22,04	695,9	560,8	138,1	678,0	6,17	0,03	22,04	22,04		

1-ая неделя/Вторник

п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24
	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	200/5/5	8,92	10,97	29,17	251	40	0,17	1,04	7,11	339,278	231,334	53,8493	257,607	1,2432	0,0177	7,11	7,11
	Чай с лимоном 1 вар.	200	0,24	0,06	14,71	60			0,8	0,01	27,4149	6,318	4,435	8,181	0,7857		0,01	0,01
	Фрукты свежие	155	0,62	0,62	15,19	69		0,05	255,75	0,31	430,5	24,8	13,95	17,05	3,41	0,0031	0,31	0,31
	Хлеб с маслом	100/10	8,57	9,4	37,1	267	50	0,27		14,4	245,3	44,8	77,04	256,6	5,01	0,0032	14,4	14,4
	Всего в Завтрак		23,43	25,65	96,45	705	190	0,52	257,59	22,07	1 098,99	329,25	164,09	626,24	11,45	0,02	22,07	22,07
	Всего в день		23,43	25,65	96,45	705	190	0,52	257,59	22,07	1 098,99	329,25	164,09	626,24	11,45	0,02	22,07	22,07

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	К		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
	Бутерброд с маслом	100/15	8,61	13,3	37,15	256	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015				
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24	
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	13,03	13,63	43,54	265	50	0,14	1,82	7,14	467,364	390,582	48,9462	304,021	0,5646	0,0277	7,14	7,14	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	22,74	92			0,04		21,2065	4,305	3,96	7,416	0,8055				
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	58		0,02		1,05	33	8,7	5	27	0,63		1,05	1,05	
	Всего в Завтрак		29,16	35,12	110,7	729	220	0,46	1,86	8,43	824,0	461,8	140,7	683,1	8,02	0,03	8,43	8,43	
	Всего в день		29,16	35,12	110,7	729	220	0,46	1,86	8,43	824,0	461,8	140,7	683,1	8,02	0,03	8,43	8,43	

реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб с маслом	100/15	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,615			
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24
	Чай с лимоном 1 вар.	200	0,24	0,06	14,71	60			0,8	0,01	27,4149	6,338	4,455	8,181	0,7857		0,01	0,01
	Каша гречневая молочная с маслом	200/5/ 5	8,6	8,79	33,04	246	30	0,17	0,78	6,86	305,529 7	169,382 4	86,3388	219,692	2,3942	0,013	6,86	6,86
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5	0,3	417	24	13,5	16,5	3,3	0,003	0,3	0,3
	Всего в Завтрак		23,13	27,35	99,88	734	200	0,52	249,08	7,41	1 052,79	267,4	186,1	589,0	12,49	0,02	7,41	7,41
	Всего в День		23,13	27,35	99,88	734	200	0,52	249,08	7,41	1 052,79	267,4	186,1	589,0	12,49	0,02	7,41	7,41

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20	
	Завтрак		8,57	9,4	37,1	235	50	0,27		14,4	245,3	44,8	77,04	5,01	0,0032	14,4	14,4	
	Бутерброд с маслом	100/10																
	Какао с молоком и печеньем	200/34	8,57	9,78	40,85	286	20	0,08	1,04	1,2	330,124	222,270	36,9228	1,3085	0,0158	1,2	1,2	
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	7,87	9,41	38,48	210	40	0,08	1,04	6,71	275,883	218,054	41,5338	0,4863	0,0163	6,71	6,71	
	Всего в Завтрак		25,01	28,59	116,4	731	110	0,43	2,08	22,31	851,3	485,1	155,5	681,2	6,8	0,04	22,31	22,31
	Всего в день		25,01	28,59	116,4	731	110	0,43	2,08	22,31	851,3	485,1	155,5	681,2	6,8	0,04	22,31	22,31

1-ая неделя/Суббота

реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20
	Завтрак																
	Хлеб с маслом	100/15	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			246,45	45,7	77,06	5,015			
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	100	0,03		0,24	56	22	4,8	1		0,24	0,24
	Пряник	55	3,3	2,64	38,45	101											
	Каша пшеничная на молоке с маслом	300/5/ 5	12,26	12,34	40,28	215	50	0,17	1,56	8,95	364,693 7	320,918 4	36,7488	326,959	1,7304	0,0273	8,95
	Чай с лимоном 2 вар.	200	0,24	0,06	14,71	60			0,8	0,01	27,4149	6,318	4,455	8,181	0,7857	0,01	0,01
	Всего в Завтрак		29,49	32,94	130,8 7	737	220	0,47	2,36	9,2	694,5 6	394,9 4	123,0 6	679,7 4	8,53 4	0,03 4	9,2 4
	Всего в день		29,49	32,94	130,8 7	737	220	0,47	2,36	9,2	694,5 4	394,9 4	123,0 4	679,7 4	8,53 4	0,03 4	9,2 4

п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброд с маслом и с сыром	100/10	12,47	13,38	37,1	319	80	0,27	0,42	14,45	245,3	202,3	77,04	347,6	5,01	0,0032	14,45	
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/4	7,87	9,41	37,57	205	40	0,08	1,04	6,71	275,858	218,046	41,5338	208,626	0,4837	0,0163	6,71	
	Кофе на молоке с печеньем	125/25	5,34	6,18	27,06	185	20	0,05	0,65	0,88	174,748	140,456	19,575	121,8	0,6751	0,0099	0,88	
	Всего в Завтрак		25,68	28,97	101,7	709	140	0,4	2,11	22,04	695,9	560,8	138,1	678,0	6,17	0,03	22,04	
	Всего в День		25,68	28,97	101,7	709	140	0,4	2,11	22,04	695,9	560,8	138,1	678,0	6,17	0,03	22,04	

2-ая неделя/Вторник

п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	100	0,03		0,24	56	22	4,8	75,8	1		0,24	0,24
	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	200/5/5	8,92	10,97	29,17	251	40	0,17	1,04	7,11	339,378	231,224	63,8493	257,607	1,2432	0,0177	7,11	7,11
	Чай с лимоном 1 вар.	200	0,24	0,06	14,71	60			0,8	0,01	27,4149	6,318	4,455	8,181	0,7857		0,01	0,01
	Фрукты свежие	155	0,62	0,62	15,19	69		0,05	255,75	0,31	430,9	24,8	13,95	17,05	3,41	0,0031	0,31	0,31
	Хлеб с маслом	100/10	8,57	9,4	37,1	267	50	0,27		14,4	245,3	44,8	77,04	256,6	5,01	0,0032	14,4	14,4
	Всего в Завтрак		23,43	25,65	96,45	705	190	0,52	257,59	22,07	1 098,99	329,25	164,09	626,24	11,45	0,02	22,07	22,07
	Всего в день		23,43	25,65	96,45	705	190	0,52	257,59	22,07	1 098,99	329,25	164,09	626,24	11,45	0,02	22,07	22,07

2-ая неделя/Среда

реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
	Бутерброд с маслом	100/15	8,61	13,3	37,15	256	70	0,27			246,45	45,7	77,06	257,9	5,015						
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	100	0,03		0,24	55	22	4,8	75,8	1		0,24	0,24			
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	13,03	13,63	43,54	265	50	0,14	1,82	7,14	467,364	389,582	48,9462	304,021	0,5646	0,0277	7,14	7,14			
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	22,74	92		0,04			21,2065	4,905	3,96	7,416	0,8055						
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	58		0,02		1,05	33	8,7	6	27	0,63		1,05	1,05			
	Всего в Завтрак		29,16	35,12	110,7	729	220	0,46	1,86	8,43	824,0	461,8	140,7	683,1	8,02	0,03	8,43	8,43			
	Всего в день		29,16	35,12	110,7	729	220	0,46	1,86	8,43	824,0	461,8	140,7	683,1	8,02	0,03	8,43	8,43			

рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб с маслом	100/15	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015		0,24	0,24
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1			
	Чай с лимоном 1 вар.	200	0,24	0,06	14,71	60		0,8	0,8	0,01	27,4149	6,318	4,455	8,181	0,7857		0,01	0,01
	Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	8,6	8,79	33,04	246	30	0,17	0,78	6,86	305,929	169,382	86,3388	219,692	2,3942	0,013	5,86	6,86
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5	0,3	417	24	13,5	15,5	3,3	0,003	0,3	0,3
	Всего в Завтрак		23,13	27,35	99,88	734	200	0,52	249,08	7,41	1 052,79	267,4	186,15	589,07	12,49	0,02	7,41	7,41
	Всего в День		23,13	27,35	99,88	734	200	0,52	249,08	7,41	1 052,79	267,4	186,15	589,07	12,49	0,02	7,41	7,41

2-ая неделя/Пятница

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Завтрак		8,57	9,4	37,1	235	50	0,27		14,4	245,3	44,8	77,04	256,6	5,01	0,0032	14,4	14,4				
	Бутерброд с маслом	100/10																				
	Какао с молоком и печеньем	200/34	8,57	9,78	40,85	286	20	0,08	1,04	1,2	330,124	222,270	36,9228	206,016	1,3085	0,0158	1,2	1,2				
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	7,87	9,41	38,48	210	40	0,08	1,04	6,71	275,883	218,064	41,5338	208,626	0,4863	0,0163	6,71	6,71				
	Всего в Завтрак		25,01	28,59	116,4	731	110	0,43	2,08	22,31	851,3	485,1	155,5	681,2	6,8	0,04	22,31	22,31				
	Всего в день		25,01	28,59	116,4	731	110	0,43	2,08	22,31	851,3	485,1	155,5	681,2	6,8	0,04	22,31	22,31				

2-ая неделя/Суббота

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества:				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рст. экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Хлеб с маслом	100/15	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			245,45	45,7	77,06	267,9	5,015				
	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	58	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1			0,24	
	Пряник	55	3,3	2,64	38,45	101	50	0,17	1,55	8,95	364,653	320,918	36,7488	326,959	1,7304	0,0273	8,95	8,95	
	Каша пшеничная на молоке с маслом	300/5/5	12,26	12,34	40,28	215			0,8	0,01	27,4149	6,318	4,455	8,181	0,7857		0,01	0,01	
	Чай с лимоном 2 вар.	200	0,24	0,06	14,71	60	220	0,47	2,36	9,2	694,5	394,9	123,0	679,7	8,53	0,03	9,2	9,2	
	Всего в Завтрак		29,49	32,94	130,8	737													
	Всего в День		29,49	32,94	130,8	737	220	0,47	2,36	9,2	694,5	394,9	123,0	679,7	8,53	0,03	9,2	9,2	
	Итого		311,8	357,2	1 312	8 690	2 160	5,6	1 030,1	182,9	10 43	4 998	1 815	7 874	106,9	0,32	182,9	182,9	
	Среднее за период		25,98	29,77	109,3	724	180	0,47	85,85	15,24	869,6	416,5	151,2	656,2	8,91	0,03	15,24	15,24	