УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Красноуральская СОШ»
Старостина В.С.
«04» 04 2022г.

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Красноуральская СОШ"
Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А.,Могильный М.П. 2008 - 2011гг.,Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
Возрастная категория для детей 7-11 лет
Сезон весенне - летний
Режим питания :пн-птн завтрак с 09.20 до 11.00
пн.-птн. обед с 13.10 до 15.30
пн.-птн полдник 16.00

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	8,0	29,9	211,6	0,05	0,53	0,05	0,27	0,10	0,13	112,23	25,56	115,00	0,38	179,85	9,59	0,01	0,00	182	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,5	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**535**	**14,5**	**15,7**	**71,8**	**492,5**	0,18	39,16	0,13	0,91	0,10	0,34	395,26	75,90	319,38	1,90	581,14	18,59	0,17	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0,04	17,50	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	93,6	0,07	6,40	0,16	0,16	0,00	0,00	20,00	20,80	58,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	3,0	2,2	36,7	0,01	0,60	0,09	0,06	0,00	0,00	2,41	3,01	6,01	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,2	5,2	9,0	131,7	0,08	0,26	0,04	0,28	0,07	0,08	50,41	37,79	171,93	0,66	331,57	103,28	0,42	0,01	234	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,5	250,1	0,21	0,00	0,03	0,58	0,00	0,00	18,35	135,36	201,89	4,59	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**785**	**27,8**	**19,0**	**111,5**	**731,2**	0,49	26,44	0,44	2,48	0,07	0,14	131,17	231,79	498,27	8,56	706,31	105,49	0,43	0,01		
Всего за день:		**42,3**	**34,7**	**183,3**	**1 223,7**	0,67	65,60	0,57	3,39	0,17	0,48	526,43	307,69	817,65	10,46	1 287,45	124,08	0,60	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	20,7	21,6	14,9	186,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	3,0	2,2	36,7	0,01	0,60	0,09	0,06	0,00	0,00	2,41	3,01	6,01	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**500**	**29,6**	**29,6**	**82,2**	**562,2**	0,16	0,67	0,11	0,76	0,08	0,08	56,34	44,45	102,43	3,05	176,81	0,00	0,01	0,01		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	6,0	4,0	73,3	0,01	1,90	0,00	2,59	0,00	0,02	15,79	9,39	18,46	0,59	136,51	3,32	0,01	0,00	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,3	2,4	16,1	95,5	0,07	5,28	0,16	1,18	0,00	0,04	18,91	23,41	56,26	0,90	388,10	4,00	0,02	0,00	101	2011
ПЛОВ	200	22,3	23,3	33,8	433,7	0,08	0,49	0,22	3,69	0,00	0,14	18,10	43,44	228,45	2,84	421,71	8,95	0,09	0,01	265	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	116,4	0,08	0,00	0,00	0,96	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**710**	**29,2**	**32,2**	**106,9**	**833,8**	0,25	9,67	0,38	8,54	0,00	0,23	69,30	94,74	353,19	5,73	1 010,82	16,27	0,13	0,01		
Всего за день:		**58,8**	**61,8**	**189,1**	**1 396,0**	0,41	10,34	0,49	9,30	0,08	0,31	125,64	139,19	455,62	8,78	1 187,63	16,27	0,14	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Сырники	150	23,2	19,2	36,7	413,6	0,00	3,34	0,00	0,00	0,00	0,72	301,50	39,30	336,17	0,08	295,70	0,00	0,00	0,00	219	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,02	0,30	0,02	0,07	0,02	0,11	92,10	10,20	65,70	0,08	109,50	2,10	0,01	0,00	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**500**	**27,7**	**22,3**	**88,6**	**670,1**	0,08	14,48	0,03	1,09	0,02	0,88	437,82	74,47	443,23	4,04	760,47	4,10	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,4	0,02	5,70	0,01	1,57	0,00	0,02	13,11	7,98	24,00	0,57	80,37	1,71	0,01	0,00	20	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,0	4,2	12,0	93,6	0,03	0,70	0,16	1,76	0,00	0,02	17,42	12,48	25,65	0,48	69,55	0,75	0,00	0,00	111	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	22,0	19,4	344,9	0,17	9,75	0,29	3,26	0,00	0,19	31,07	41,10	191,54	2,39	790,11	11,18	0,14	0,02	309	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**700**	**23,9**	**30,1**	**73,1**	**708,7**	0,28	16,15	0,46	7,36	0,00	0,25	70,80	74,76	274,79	4,22	991,63	13,64	0,16	0,02		
Всего за день:		**51,6**	**52,4**	**161,7**	**1 378,8**	0,36	30,63	0,49	8,48	0,02	1,13	508,62	149,23	718,02	8,26	1 752,10	17,74	0,18	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,9	5,1	2,9	109,8	0,09	1,46	0,52	2,30	0,00	0,10	44,19	50,56	191,83	0,95	423,47	121,75	0,51	0,01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,7	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	29,07	83,95	1,18	762,10	8,44	0,04	0,00	128	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**560**	**23,7**	**15,4**	**65,4**	**501,6**	0,32	13,08	0,61	2,94	0,08	0,51	315,24	119,26	475,47	2,93	1 526,98	139,19	0,57	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	8,62	18,61	0,35	156,39	1,64	0,01	0,00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	102	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,5	12,3	1,7	174,3	0,03	0,01	0,01	0,41	0,00	0,09	12,54	13,77	114,32	1,61	246,95	5,89	0,04	0,00	245	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,96	0,75	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**740**	**25,9**	**26,0**	**103,4**	**757,0**	0,29	20,51	0,24	6,36	0,10	0,22	100,25	92,25	306,43	5,58	1 000,90	12,64	0,11	0,01		
Всего за день:		**49,6**	**41,4**	**168,8**	**1 258,6**	0,61	33,59	0,85	9,30	0,18	0,73	415,49	211,51	781,90	8,51	2 527,88	151,83	0,68	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2011
ГУЛЯШ	90	13,7	15,6	3,3	208,5	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	9,66	17,34	119,23	1,81	316,50	6,15	0,04	0,00	260	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,8	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**520**	**19,6**	**20,4**	**67,7**	**532,4**	0,12	7,71	0,06	3,14	0,00	0,14	55,16	66,88	251,76	4,66	469,85	7,94	0,05	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,8	5,6	60,6	0,03	4,30	0,00	1,67	0,00	0,03	8,82	10,42	26,31	0,44	195,83	1,50	0,01	0,00	42	2011
БОРЩ	200	1,4	4,0	8,2	74,7	0,04	7,20	0,22	1,87	0,00	0,04	35,45	18,37	31,95	0,92	223,60	4,24	0,02	0,00	81	2011
ЧЕЛИ КУРИНЫЕ	90	15,9	18,3	6,1	252,3	0,06	0,67	0,07	0,28	0,05	0,12	22,41	18,42	144,64	1,32	187,42	6,05	0,10	0,02	301	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	3,0	2,2	36,7	0,01	0,60	0,09	0,06	0,00	0,00	2,41	3,01	6,01	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**770**	**27,6**	**34,0**	**92,5**	**786,8**	0,30	12,77	0,41	4,77	0,13	0,25	117,69	88,22	301,12	4,68	754,42	11,79	0,16	0,03		
Всего за день:		**47,2**	**54,4**	**160,2**	**1 319,2**	0,42	20,48	0,47	7,91	0,13	0,39	172,85	155,10	552,88	9,34	1 224,27	19,73	0,21	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	4,4	8,3	25,0	192,9	0,08	0,39	0,05	0,59	0,11	0,10	83,48	24,05	98,77	0,55	151,08	7,53	0,01	0,00	175	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**530**	**10,2**	**20,1**	**69,4**	**503,1**	0,17	10,91	0,15	1,83	0,26	0,26	216,71	66,14	224,05	4,04	663,67	18,53	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	3,6	4,5	54,1	0,02	2,28	0,00	1,62	0,00	0,01	15,90	7,18	29,81	0,51	99,75	1,71	0,02	0,00	22	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	4,2	10,7	86,5	0,06	3,91	0,16	1,89	0,00	0,04	17,21	17,06	38,99	0,64	282,59	2,97	0,01	0,00	98	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	21,2	22,0	2,0	294,0	0,06	1,17	0,10	0,26	0,00	0,16	24,24	20,81	180,81	1,77	253,29	7,87	0,14	0,03	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16,2	5,1	33,8	246,2	0,44	0,00	0,02	6,70	0,06	0,10	58,50	57,33	148,00	4,57	529,92	3,69	0,02	0,00	197	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**740**	**42,7**	**35,2**	**86,6**	**837,4**	0,54	7,36	0,29	11,25	0,08	0,33	133,57	117,41	431,21	8,29	1 218,24	16,24	0,21	0,03		
Всего за день:		**52,9**	**55,3**	**156,0**	**1 340,5**	0,81	18,27	0,44	13,08	0,34	0,59	350,28	183,55	655,26	12,33	1 881,91	34,77	0,23	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
птица тушеная в соусе	90	24,4	25,2	2,3	335,5	0,10	1,60	0,10	0,30	0,00	0,20	26,80	24,30	207,50	2,10	298,50	9,00	0,20	0,00	290	2011
макароны отварные	150	5,7	4,8	34,8	205,9	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	30,90	22,90	58,70	1,10	95,00	0,00	0,00	0,00	202	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,04	12,00	0,12	0,00	0,00	0,08	10,00	24,00	30,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**660**	**32,5**	**30,1**	**95,3**	**786,9**	0,27	13,67	0,22	0,79	0,10	0,31	88,45	86,37	325,61	5,25	766,53	9,00	0,20	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	70	0,6	0,1	1,2	9,1	0,01	3,50	0,00	0,00	0,00	0,01	16,10	9,80	16,80	0,42	98,70	0,00	0,00	0,00	70	2011
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	200	4,9	4,4	15,3	121,6	0,12	6,61	0,05	0,23	0,07	0,05	48,28	30,46	110,95	1,51	445,31	2,05	0,03	0,00	104	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	1 156,85	15,53	0,10	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**710**	**32,7**	**28,0**	**81,0**	**711,0**	0,38	23,28	0,09	2,28	0,15	0,32	118,08	110,04	415,53	7,42	1 865,28	18,38	0,14	0,00		
Всего за день:		**65,2**	**58,1**	**176,3**	**1 497,9**	0,65	36,95	0,31	3,07	0,25	0,63	206,53	196,41	741,14	12,67	2 631,81	27,38	0,34	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	18,0	11,4	16,9	242,0	0,15	30,00	0,27	2,30	0,00	0,00	52,00	41,00	191,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	ПР	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	25,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**500**	**27,9**	**16,6**	**73,1**	**559,1**	0,31	31,22	0,32	3,28	0,00	0,32	294,91	90,53	415,89	3,40	380,11	9,00	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,1	3,2	8,4	66,9	0,06	4,25	0,00	1,33	0,00	0,03	7,16	11,23	30,45	0,52	290,49	2,71	0,01	0,00	35	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,00	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	262,30	3,32	0,02	0,00	88	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	18,5	4,8	4,2	134,7	0,10	0,44	0,11	0,40	0,00	0,10	64,75	60,55	267,13	1,13	489,78	170,39	0,71	0,02	238	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,5	250,1	0,21	0,00	0,03	0,58	0,00	0,00	18,35	135,36	201,89	4,59	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**740**	**32,7**	**19,3**	**106,4**	**731,6**	0,48	16,69	0,35	5,01	0,00	0,20	137,56	239,84	575,18	8,23	1 094,17	176,42	0,75	0,02		
Всего за день:		**60,6**	**35,9**	**179,5**	**1 290,7**	0,79	47,91	0,67	8,29	0,00	0,52	432,47	330,37	991,07	11,63	1 474,28	185,42	0,78	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Сырники	150	23,2	19,2	36,7	413,6	0,00	3,34	0,00	0,00	0,00	0,72	301,50	39,30	336,17	0,08	295,70	0,00	0,00	0,00	219	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) ИЛИ ПОВИДЛО	30	0,1	0,0	19,8	32,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	327	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,07	45,60	0,01	0,24	0,00	0,04	42,00	13,20	20,40	0,12	186,00	0,00	0,18	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**520**	**26,2**	**19,5**	**90,9**	**603,1**	0,10	49,78	0,01	0,63	0,00	0,79	371,72	69,47	386,93	1,90	558,97	0,00	0,18	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,1	43,8	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	9,99	8,74	18,50	0,51	125,73	1,43	0,00	0,00	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,9	2,3	16,4	94,0	0,06	5,28	0,16	1,01	0,00	0,04	17,55	21,03	50,30	0,75	379,22	3,75	0,02	0,00	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	20,7	21,6	14,9	336,5	0,10	0,84	0,09	0,27	0,05	0,18	45,57	29,04	204,36	2,27	273,83	8,11	0,12	0,02	294	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	3,0	2,2	36,7	0,01	0,60	0,09	0,06	0,00	0,00	2,41	3,01	6,01	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,06	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**750**	**32,0**	**35,5**	**100,8**	**900,1**	0,33	10,73	0,40	3,49	0,13	0,29	111,00	91,39	354,58	5,13	899,46	13,29	0,15	0,03		
Всего за день:		**58,2**	**55,0**	**191,7**	**1 503,2**	0,43	60,51	0,41	4,12	0,13	1,08	482,72	160,86	741,51	7,03	1 458,43	13,29	0,33	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ ИЛИ ПОМИДОР)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2011
ПЛОВ	150	16,7	17,5	25,3	325,2	0,05	0,36	0,16	2,76	0,00	0,10	13,56	32,57	171,38	2,13	316,29	6,72	0,06	0,01	265	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**535**	**19,9**	**18,1**	**64,4**	**501,9**	0,14	16,41	0,18	3,94	0,00	0,17	65,21	65,76	241,11	6,68	754,09	10,51	0,08	0,01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
БОРЩ	200	1,4	4,0	8,2	74,7	0,04	7,20	0,22	1,87	0,00	0,04	35,45	18,37	31,95	0,92	223,60	4,24	0,02	0,00	81	2011
ГУЛЯШ	90	13,7	15,6	3,3	208,5	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	9,66	17,34	119,23	1,81	316,50	6,15	0,04	0,00	260	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	**750**	**23,3**	**28,1**	**94,7**	**725,2**	0,22	11,32	0,46	7,17	0,00	0,18	90,60	91,25	295,46	4,84	776,12	12,70	0,08	0,00		
Всего за день:		**43,2**	**46,2**	**159,1**	**1 227,1**	0,36	27,73	0,64	11,11	0,00	0,35	155,81	157,01	536,57	11,52	1 530,21	23,21	0,16	0,01		

МБОУ"Красноуральская СОШ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	529,6	495,2	1 725,7	13 435,6	5,51	352,01	5,34	78,05	1,30	6,21	3 376,84	1 990,92	6 991,62	100,53	16 955,97	613,72	3,65	0,19
Среднее значение за период	53,0	49,5	172,6	1 343,6	0,55	35,20	0,53	7,81	0,13	0,62	337,68	199,09	699,16	10,05	1 695,60	61,37	0,37	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,9	3,7	12,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7- 11 начальная школа	536	740