

Утверждаю:

Директор _____

Цыбенова Б.В.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

2022-2023 учебный
год

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник 1														
Завтрак														
	Каша манная молочная жидкая	200	6,11	10,72	22,38	251,00		1,17			133,77		30,12	0,47
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,58	118,60	0,04	1,59	18,24	0,02	152,22	214,40	21,34	0,48
	Сыр порционный	15	3,84	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
	Фрукты (апельсин)	150	1,80	0,40	8,20	75,60	0,06	120,00			68,00	22,00	26,00	0,60
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		635	21,29	22,39	67,78	718,90	0,17	122,87	57,24	0,54	507,39	346,20	95,91	3,10
Всего за день			21,29	22,39	67,78	718,90	0,17	122,87	57,24	0,54	507,39	346,20	95,91	3,10

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник 1														
Завтрак														
	Голень куриная отварная	90	18,9 9	10,2 4		185,62	0,03 6		14,4		35,1	128,7	18	1,6 2
	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	18,8 4	166,96		21,5 5			27,33		31,16	1,3 3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,3 6
	Фрукты (банан)	150	1,5	0,5	9	94,5	0,04	10	0,01		8	191,4 3	42	0,6
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,3 0	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,6 0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,3 2	94,00	0,06			0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,8 0
Итого за завтрак		660	29,1 8	21,0 5	67,6 6	728,18	0,14	34,3 8	14,41	0,5 2	106,0 3	403,4 5	106,7 6	5,3 1
Всего за день			29,1 8	21,0 5	67,6 6	728,18	0,14	34,3 8	14,41	0,5 2	106,0 3	403,4 5	106,7 6	5,3 1

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда 1														
Завтрак														
	каша ячневая молочная	200	7,31	10,98	29,38	286		1,17			162,26		36,51	0,94
	Сок фруктовый	200	1		8,18	84,8	0,02	6			14	12,6	8	2,8
	Йогурт	95	2,3	2,1	3,8	47,1		0,6				2		
	Яйцо куриное отварное	70	5,10	4,6	4,30	63,00	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
	Фрукты	150	1,80	0,40	8,20	75,60	0,06	120,00			68,00	22,00	26,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		755	20,67	18,48	67,18	650,50	0,17	127,77	0,10	0,52	275,46	148,20	88,51	6,14
Всего за день			20,67	18,48	67,18	650,50	0,17	127,77	0,10	0,52	275,46	148,20	88,51	6,14

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Четверг 1														
Завтрак														
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,07	0,92		1,94	21,81	145,25	22,03	3,06
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	23,45	195,7	0,09		12	0,83	12,14	47,24	8,14	0,81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		520	26,13	25,97	67,97	768,60	0,26	1,65	12,00	3,29	87,83	279,85	60,83	5,97
Всего за день			26,13	25,97	67,97	768,60	0,26	1,65	12,00	3,29	87,83	279,85	60,83	5,97

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Пятница 1														
Завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,7 2	23,4 5	251,00		1,17			130,0 9		30,1 2	0,4 7
	Кисель витаминизированный	200			12	76	0,0 2	0,02			0,48	12,6	7,2	0,0 6
	Кондитерское изделие шоколад	30	2,30	2,90	14,3 0	125,10	0,0 0	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,6 0
	Фрукты(яблоко)	150	0,60	0,60	4,70	70,30	0,0 5	15,0 0		0,3 0	24,00	16,5 0	13,5 0	3,3 0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,3 2	94,00	0,0 6			0,5 2	9,20	34,8 0	13,2 0	0,8 0
Итого за завтрак		620	11,1 6	14,6 2	67,7 7	616,40	0,1 3	16,1 9	0,00	0,8 2	175,9 7	63,9 0	64,0 2	5,2 3
Всего за день			11,1 6	14,6 2	67,7 7	616,40	0,1 3	16,1 9	0,00	0,8 2	175,9 7	63,9 0	64,0 2	5,2 3

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Суббота 1														
Завтрак														
	нагетссы куриные	90	15,48	14,04	9,18	188,10	26,1	29			26,10			1,53
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,50	0,16	18,69	18,3	0,17	43,74	97,97	28,77	1,08
	Сок натуральный	200	0,9	0,18	18,18	82,80	0,02	36			12,60	12,60	7,2	2,52
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38			35	34,8	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		580	23,60	24,44	67,07	581,40	26,40	121,69	18,30	0,69	126,64	180,17	60,17	6,03
Всего за день		580	23,60	24,44	67,07	581,40	26,40	121,69	18,30	0,69	126,64	180,17	60,17	6,03

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Понедельник 2														
Завтрак														
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,51	11,72	27	285		1,17			138,1		47,6	1,23
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,58	118,60	0,04	1,59	18,24	0,02	152,22	214,40	21,34	0,48
	Сыр порционный	15	3,84	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
	Фрукты (апельсины)	150	0,90	0,20	3,10	37,80	0,04	60,00			34,00	17,00	13,00	0,30
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		635	21,79	23,19	67,30	715,10	0,15	62,87	57,24	0,54	477,72	341,20	100,39	3,56
Всего за день			21,79	23,19	67,30	715,10	0,15	62,87	57,24	0,54	477,72	341,20	100,39	3,56

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник 2														
Завтрак														
	Голень куриная отварная	90	18,9 9	12,2 4		185,62	0,03 6		14,4		35,1	128,7	18	1,6 2
	Каша гречневая	150	6,33	5,35	20,5 6	187,80	0,21		24,00	0,6 0	11,91	201,6 8	99,99	4,5 1
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,3 6
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38			35	34,8	11	0,1
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,3 0	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,6 0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,3 2	94,00	0,06			0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,8 0
Итого за завтрак		610	31,7 1	21,1 1	67,8 8	689,52	0,36 6	40,8 3	38,4	1,1 2	117,6 1	448,5	144,5 9	7,9 9
Всего за день			31,7 1	21,1 1	67,8 8	689,52	0,37	40,8 3	38,40	1,1 2	117,6 1	448,5 0	144,5 9	7,9 9

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Среда 2														
Завтрак														
	каша ячневая молочная	200	7,31	10,98	29,38	286		1,17			162,26		36,51	0,94
	Сок натуральный	200	0,9	0,18	8,18	82,80	0,02	36			12,60	12,60	7,2	2,52
	Фрукты (банан)	150	1,5	0,5	9	94,5	0,04	10	0,01		8	191,43	42	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
Итого за завтрак		620	15,17	14,96	67,18	682,4	0,12	47,17	0,01	0,52	204,26	238,83	98,91	5,46
Всего за день			15,17	14,96	67,18	682,40	0,12	47,17	0,01	0,52	204,26	238,83	98,91	5,46

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг 2														
Завтрак														
	Котлеты мясные	100	16,5	24,2	14,3 2	344		0,34			43,04		55,78	2,8
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	23,4 5	195,7	0,0 9		12	0,8 3	12,14	47,24	8,14	0,8 1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,0 1	132,80	0,0 4	0,73			32,48	52,56	17,46	0,7 0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,3 2	94,00	0,0 6			0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,8 0
	Фрукты(груши)	100	0,60	0,60	4,70	70,30		15,0 0			24,00		13,50	3,3 0
Итого за завтрак			26,3 8	31,0 8	67,8 0	836,80	0,1 9	16,0 7	12,00	1,3 5	120,8 6	134,6 0	108,0 8	8,4 1
Всего за день			26,3 8	31,0 8	67,8 0	836,80	0,1 9	16,0 7	12,00	1,3 5	120,8 6	134,6 0	108,0 8	8,4 1

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,1	12,72	23,45	251,00		1,17			130,09		30,12	0,47
	Кисель витаминизированный	200			12	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06
	Йогурт	95	3,3	2,1	10,8	47,1		0,6				2		
	Фрукты	150	1,2	0,92	8,2	68,26		7,5	0,02	5	17,5	19	18	3,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		685	15,7 6	16,1 4	67,7 7	536,36	0,0 8	9,2 9	0,02	5,5 2	157,2 7	68,4 0	68,5 2	4,7 9
Всего за день			15,7 6	16,1 4	67,7 7	536,36	0,0 8	9,2 9	0,02	5,5 2	157,2 7	68,4 0	68,5 2	4,7 9

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Суббота 2														
Завтрак														
	фрикадельки мясные	90	15,48	14,04	13,18	188,10	26,1	29			26,10			1,53
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	28,29	181,50	0,16	18,69	18,3	0,17	43,74	97,97	28,77	1,08
	Сок натуральный	200	0,9	0,18	8,18	82,80	0,02	36			12,60	12,60	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты(яблоки)	150	0,60	0,60	4,70	70,30		15,00			24,00		13,50	3,30
Итого за завтрак		630	23,40	24,84	67,67	616,70	26,34	98,69	18,30	0,69	115,64	145,37	62,67	9,23
Всего за день			23,40	24,84	67,67	616,70	26,34	98,69	18,30	0,69	115,64	145,37	62,67	9,23