

Утверждаю:

Директор _____

Цыбенова Б.В.

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

2021-2022 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	32,38	251,00		1,17			133,77		30,12	0,47
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	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)	200	1,80	0,40	16,20	75,60	0,06	120,00			68,00	22,00	26,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			18,99	19,49	85,48	593,80	0,17	122,87	57,24	0,54	495,19	346,20	95,91	2,50
Всего за день			18,99	19,49	85,48	593,80	0,17	122,87	57,24	0,54	495,19	346,20	95,91	2,50

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														
Вторник 1														
Завтрак														
	Огурец свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	10,5			8,4	12	12	0,54
	Голень куриная отварная	90	18,99	12,24		185,62	0,036		14,4		35,1	128,7	18	1,62
	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,84	166,96		21,55			27,33		31,16	1,33
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,36
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	19	94,5	0,04	10	0,01		8	191,43	42	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			27,54	20,27	76,64	616,28	0,16	44,88	14,41	0,52	102,23	415,45	118,76	5,25
Всего за день			27,54	20,27	76,64	616,28	0,16	44,88	14,41	0,52	102,23	415,45	118,76	5,25

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														
	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,066	6		0,04	93,6	12,4	12,6	0,42
	Омлет с колбасой	150	14,74	28,42	2,54	324		0,2			89,2		81,74	2,6
	Фрукты(яблоки)	100	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	6			14	12,6	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			21,56	29,74	65,56	620,92	0,21	32,20	0,00	0,96	238,00	81,80	133,54	11,02
Всего за день			21,56	29,74	65,56	620,92	0,21	32,20	0,00	0,96	238,00	81,80	133,54	11,02

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														
Четверг 1														
Завтрак														
	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	8,4			8,4	10,4	12	0,54
	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	30,45	195,7	0,09		12	0,83	12,14	47,24	8,14	0,81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			24,49	23,19	86,95	656,70	0,28	10,05	12,00	3,29	84,03	290,25	72,83	5,91
Всего за день			24,49	23,19	86,95	656,70	0,28	10,05	12,00	3,29	84,03	290,25	72,83	5,91

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	10,72	33,42	251,00		1,17			130,09		30,12	0,47
	Кисель витаминизированный	200			20	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06
	Кондитерское изделие шоколад	20	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
	Йогурт	95	2,3	2,1	3,8	47,1		0,6				2		
	Фрукты(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,30	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			13,46	16,72	113,54	663,50	0,13	16,79	0,00	0,82	175,97	65,90	64,02	5,23
Всего за день			13,46	16,72	113,54	663,50	0,13	16,79	0,00	0,82	175,97	65,90	64,02	5,23

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														
	Огурец свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	10,5			8,4	12	12	0,54
	Колбасные изделия отварные	90	15,48	14,04	0,18	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			23,46	24,36	58,85	559,60	26,36	94,19	18,30	0,69	100,04	157,37	61,17	6,47
Всего за день			23,46	24,36	58,85	559,60	26,36	94,19	18,30	0,69	100,04	157,37	61,17	6,47

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	37,05	285		1,17			138,1		47,6	1,23
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	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)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00			34,00	17,00	13,00	0,30
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			21,79	23,19	104,35	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	104,35	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	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник 2														
Завтрак														
	Огурец свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	10,5			8,4	12	12	0,54
	Голень куриная отварная	90	18,99	12,24		185,62	0,036		14,4		35,1	128,7	18	1,62
	Каша гречневая	150	6,33	5,35	28,56	187,80	0,21		24,00	0,60	11,91	201,68	99,99	4,51
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,36
	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	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			30,07	18,33	72,86	577,62	0,39	51,33	38,40	1,12	113,81	460,50	156,59	7,93
Всего за день			30,07	18,33	72,86	577,62	0,39	51,33	38,40	1,12	113,81	460,50	156,59	7,93

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														
	Запеканка из творога	150	17,96	11,43	19,64	253,25	0,15	0,46			198,31		23,11	0,57
	Сок натуральный	200	0,9	0,18	18,18	82,80	0,02	36			12,60	12,60	7,2	2,52
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	19	94,5	0,04	10	0,01		8	191,43	42	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			23,52	12,51	76,14	524,55	0,27	46,46	0,01	0,52	228,11	238,83	85,51	4,49
Всего за день			23,52	12,51	76,14	524,55	0,27	46,46	0,01	0,52	228,11	238,83	85,51	4,49

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														
Четверг 2														
Завтрак														
	Котлеты мясные	100	16,5	24,2	14,32	344		0,34			43,04		55,78	2,8
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,09		12	0,83	12,14	47,24	8,14	0,81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты(яблоки)	100	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00			24,00		13,50	3,30
Итого за завтрак			26,38	31,08	110,80	836,80	0,19	16,07	12,00	1,35	120,86	134,60	108,08	8,41
Всего за день			26,38	31,08	110,80	836,80	0,19	16,07	12,00	1,35	120,86	134,60	108,08	8,41

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	5,1	10,7 2	33,4 2	251,00		1,1 7			130,0 9		30,1 2	0,4 7
	Кисель витаминизированный	200			20	76	0,0 2	0,0 2			0,48	12,6	7,2	0,0 6
	Йогурт	95	2,3	2,1	3,8	47,1		0,6				2		
	Фрукты (груши)	100	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5	0,02	5	17,5	19	18	3,4 6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,3 2	94,00	0,0 6			0,5 2	9,20	34,80	13,2 0	0,8 0
Итого за завтрак			25,7 8	30,4 8	96,1 0	766,50	0,1 9	1,0 7	12,00	1,3 5	96,86	134,6 0	94,5 8	5,1 1
Всего за день			25,7 8	30,4 8	96,1 0	766,50	0,1 9	1,0 7	12,00	1,3 5	96,86	134,6 0	94,5 8	5,1 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
НЕДЕЛЯ 2														
Суббота 2														
Завтрак														
	Колбасные изделия отварные	90	15,48	14,04	0,18	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты(яблоки)	100	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00			24,00		13,50	3,30
Итого за завтрак			22,80	24,24	56,57	546,40	26,34	83,69	18,30	0,69	91,64	145,37	49,17	5,93
Всего за день			22,80	24,24	56,57	546,40	26,34	83,69	18,30	0,69	91,64	145,37	49,17	5,93