



Утверждаю : Директор школы

Н.А. Бешанова
ШКОЛЫ Кошаревская СОШ

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней
борник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.
2005г.
Весенне-летний период

6-10

возраст с 1-4 кл.

1

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
15	сыр твердый,порциями	10	2,6	4,75	0	39	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша вязкая молочн.из рисовой крупы с маслом	200/10	6,3	10,1	44,4	294	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
382	Какао с молоком	200	3,6	4,1	14,2	68,5	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,2	9,6	47,2	0,1	14	0,01	68	4	24	1,9
Пр	Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
	итого		15,8	19,7	87	537							

обед

67 ^г	Винегрет овощной	100	3,8	4,3	15,3	195	0,2	9,2	0,34	180	220	38	2,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,8	13	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268	Котлеты из говядины	90	14,04	18	23	255	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,2	6,4	38	238	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,9	3,9	12,8	126	0,1	14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		35,9	35,98	144,7	1209,2							

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268	Биточки из говядины с	90	6,5	6,5	9,4	258	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
302	Каша рассыпч.гречневая	200	7,5	6,3	42	260	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	47,7	91	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	20	1,6	0,2	9,6	47,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
Пр	Кисломолочный продукт	150	3,9	3,9	12,8	126	0,1	14	0,01	68	4	24	1,9
	итого	620	36,4	41,88	153	900,0							

обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,7	6,8	9,2	105	0,05	14	0	10	22	9	0,1
102	Суп картофельный с с бобовыми	250	5,1	5,4	23,9	164,6	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш из говядины	90/50	27,7	37	15	241	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	35,8	194	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,4	0	28,4	115,2	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	20	1,6	0,2	9,6	47,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Печенье	60	2,6	2,7	13,6	178,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
	итого		46,5	59,3	154,7	1139,2							

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр порциями	15	3,7	4,75	0	54,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150/20	30,6	37,8	50	435	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,4	16	65	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Фрукты Груша	100	0,4	0,4	49	47	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,2	9,6	47,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	итого		34,56	39,38	133	572							
обед													
53	Салат из свеклы с зел.горошком	100	3,8	4,3	15,3	195	0,2	9,2	0,05	220	220	34	1,8
96	Рассольник Ленинградский	250	1,6	5,1	16,5	118,3	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,8	3,6	3,7	94	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304	Рис отварной	200	5	8,2	32	314,6	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.вишня	200	1	0	13	152,4	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	итого		25,76	21,78	108,1	1011,1							

Завтрак

4

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	147	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268	Биточки из говядины	90	14,04	14,04	19,6	255	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	35,8	194	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
382	Какао с молоком	200	4,4	4,2	25,5	150,4	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,2	9,6	47,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	итого		28,2	34,22	136	836,4							

обед

20	Салат из св.огурцов	100	0,4	7,2	2,48	172,2	0,03	14,7	0,01	112	126	18,4	0,9
82	Борщ с капустой,картофелем	250	2,1	5	19,7	132,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	90	14,8	22,4	23	303,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста Тушеная	200	4,14	5,38	26,8	171	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
348	Компот из кураги	200	1,04	0	34	140	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,1	1,2	0,00	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,9	3,9	12,8	126		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		30,94	34	146,38	1181,6							

Завтрак

5

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29	161	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
288	Курица отварная с маслом	90	21	20,8	1,6	275,0	0,16	5,25	0,004	19,3	69	22,2	1,01
309	Макароны отварные	200	7,14	6,5	38	238	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,9	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	20	1,6	0,2	9,6	47,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	47,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
итого			35,4	35,58	140	965,5							
ОБЕД													
71	Овощи натуральные	100	3,6	3,8	15,3	156	0,2	9,2	0,34	180	220	38	2,4
контр.	Суп с рыбными консервами	250	9,8	3,2	24,1	147	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
265	Плов из птицы	250	21	24	55	378	0,08	24	0,001	34	140	28	42
349	Компот из сух/фруктов	200	0,4	0	28,4	115,2	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	печенье затяжное	50	4,8	5,1	25,6	243	2,01	0	4,2	21,8	6,8	1,9	2
итого			41	37	166	1125							

Завтрак

6

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			энерг.цен.Витамины			Миниральные вещества				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр порциями	10	3,7	4,75	0	39,0	0,04	0,25	0,002	16,2	5,6	4,2	0,05
174	Каша вязкая молочн.из рисовой крупы с маслом	200/10	6,3	10,1	44,4	294	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,4	16	65	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	0,2	14	0,01	68	4	24	1,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	20	1,6	0,2	9,6	42,8	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	итого		13,5	16	88	528							

обед

67	Винегрет овощной	100	3,8	4,3	15,3	195	0,2	9,2	0,34	180	220	38	2,4
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,6	5,1	20,3	141,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268	Биточкииз говядины	90	14,04	14,04	19,6	255	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
302	Каша рассыпч.гречневая	200	7,5	6,3	42	260	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0	35,2	143,8	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,9	3,9	12,8	126	0,4	14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		38	34,22	172,8	1258,1							

Завтрак

7

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
234	Котлеты рыбные с маслом	90/5	12,6	17,6	9,8	258	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
309	Макароны отварные	200	7,2	6,4	38	238	0,06	24	0,005	139	96	9,7	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,9	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,2	9,6	47,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
итого			26,4	35,28	94,2	812,9							

обед

27	Салат из св.помидор со сл.перцем	100	1,1	10,2	4,1	112	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем,	250	1,7	4,9	8,4	96,7	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
290	Курица тушеная	90	24	27,6	5,6	397	0,08	24	0,001	34	140	28	42
321	Капуста тушеная	200	4,14	5,38	46	171	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,4	0	28,4	115,2	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,9	3,9	12,8	126	0,001	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			39,8	52,56	132,9	1154,7							

8 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			г.	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
15	Сыр порциями	10	3,7	4,75	0	39,0	0,04	0,25	0,002	16,2	5,6	4,2	0,05
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	20,2	24,2	32,4	435	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты Груша	100	0,4	0,4	49	47	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
	итого		27,12	29,71	113,2	667,0							
ОБЕД													
20	Салат из св.огурцов	100	0,4	7,2	2,48	172,2	0,03	14,7	0,01	112	126	18,4	0,9
96	Рассольник Ленинградский	250	1,6	5,1	16,5	118,3	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260	Гуляш из говядины	90/50	27,7	37	15	241	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	35,8	194	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва вишня .	200	1	0	37,1	152,4	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,002	12	0,002	115	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	итого		39,46	56,68	134,48	1014,7							

9 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
		гр.											
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,2	9,3	20,2	165	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
294	Котлета рубл.из птицы	90	15	16,2	38	296	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	20,9	13,9	88	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
382	Какао с молоком	200	4,4	4,2	25,5	150,4	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	20	1,6	0,2	9,6	47,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	итого		49,46	43,98	189,7	907,2							

обед

53	Салат из свеклы с зел горошком	100	3,8	4,3	15,3	195	0,2	9,2	0,05	220	220	34	1,8
82	Борщ с капустой,картофелем	250	250	2,3	2,8	13	198	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	90	14,8	22,4	23	303,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
304	Рис отварной	200	5,1	6,2	55,2	314	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0	35,2	143,8	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
пр	Кисломолочный продукт	150	3,9	3,9	12,8	126	0,001	12	0,1	80	21	4	2
	ИТОГО :		282,76	39,68	171,9	1232							

Завтрак

10

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом	15\20	2,6	3,6	14,3	147	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268	Биточки из говядины	90/30	14,04	14,04	19,6	255	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
309	Макароны отварные	200	7,14	6,5	38	238	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
309	Чай с лимоном	200	0,3	0,4	16	65	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,2	9,6	47,2							
	итого		27,04	24,92	105,9	795							

обед

24	Салат из св.огурцов и помидор	100	0,8	0,7	23,4	136,6	0,05	14	0	110	122	9	1,2
102	Суп картофель с бобовыми	250	5,1	5,4	23,9	164,6	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,8	3,6	3,7	94	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	35,8	194	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,18	8,4	42,8	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,2	94,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	0,2	14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		24,96	17,48	139,5	831,4							