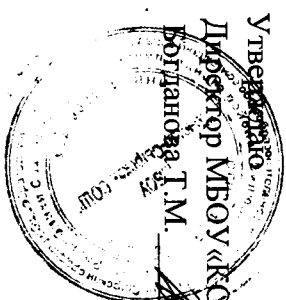


Согласовано
ТО Управлением Роспотребнадзора
По РС (Я) в Вилюйском районе

Арт. / Арахановичева ТМ.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «КССОШ»
Когланова Т.М.
Когланова Т.М.



**Примерное 12 - дневное меню для детей школьного возраста (7-10 лет)
на 2019-2020 учебный год.
Сезон: осенне-зимний период**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 10

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
Завтрак (время завтрака 11:00-12:00)																				
94	суп молочный с крупой	200,0	7,1	3,6	13,1	133,2	0,0	0,1	0,2	0,7	0,4	125,7	32,1	198,7	0,4	0,7	0,0189			
368	Яблоко	100,0	0,3	0,3	7,1	34,3	0,1			3,0	0,5	15,6	7,8	14,9	1,8		0,0024			
2	Бутерброд с джемом	55,0	2,4	3,8	28,0	155,6	0,0	0,1	0,0		0,7	10,0	11,2	27,8	0,8	0,2	0,003			
395	кофейный напиток с молоком	200,0	3,1	3,1	17,1	103,5	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	115,9	18,2	91,4	0,3	0,4	0,009			
401	кефир	100,0	3,8	2,5	4,0	52,0	0,0	0,1	0,1	0,7	0,1	120,0	14,0	95,0	0,1	0,4	0,009			
	Итого	670,0	20,6	16,8	69,3	531,4	0,2	0,3	0,6	4,9	1,6	543,2	88,6	502,8	3,5	1,8	0,0423			
	Обед																			
(время обеда 14:00-15:00)																				
187	ши из свежей капусты с картофелем	200	3,4	3,9	4,9	67,8		0,2	0,1	14,8	0,1	34,6	17,8	69,7		0,6	0			
321	пюре картофельное	150	4,3	3,8	21,3	132,4		0,2	0,1	10,5	0,3	39,4	20,3	114,5	1,0	0,7	0,0102			
282	котлета	90	14,6	13,4	11,7	238,2	0,1		0,1	2,3	28,0	20,4	248,7	1,1	2,1	0,0078				
75	конфеты	30	0,5	0,4	56,2	189,0		0,0	0,0		0,1	10,5		0,1	1,2		0			
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	7,5	14,6	136,0		0,10	0,04			9,3			0,4	0,9	0			
383	Кисель	200	0,1		28,4	113,9			0,06			13,5	3,3	6,9	0,2		0			
53	Икра кабачковая	60	0,7	3,1	4,1	48,7	0,05			5,0	1,4	12,1	5,9	15,1	0,1	0,1	0,0002			
	Итого	770	26	32	141	926	0	0	0	30	4	147	68	455	4	4	0,0182			
	Всего за день	1 440,00	46,60	48,90	210,50	1 457,40	0,421	0,72	0,84	35,34	5,83	690,60	156,30	957,80	7,49	6,20	0,0605			

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
Завтрак																				
185	каша жидкая гречневая	200	9,7	10,5	34,5	225,7	0,30	0,1	0,18	0,7	2,60	168,4	52,4	142,3	2,3	0,5	0,0165			
1	хлеб ржанो пшеничный	40	2,5	0,1	14,6	136,0		0,05	0,08			9,3			0,3	0,8	0			
400	молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,03	0,10		1,1		226,8	20,5	170,1	0,2	0,8	0,0189			
454	пирожок печеный	45	2,2	2,8	19,0	47,4	0,04				0,1	3,2	2,4	30,7	0,20	0,20	0,0011			
368	банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0	0,04	0,04	0,05	10,0		8,0			0,60		0,002			
Итого			585,0	21,8	20,4	85,7	614,1	0,4	0,3	0,3	11,8	2,7	415,7	75,3	421,1	3,6	2,3	0,0385		
Обед																				
204	суп рисовый с говядиной	200	7,1	6,9	11,8	102,3		0,08	0,06	3,5		18,8	17,6	96,9	1,0	0,6				
276	жаркое по домашнему	200	10,9	15,4	10,4	214,5	0,02	0,1	0,2	5,5	1,6	9,6	21,5	272,6	1,1	3,2	0,0113			
1	хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,1	20,1	95,0		0,11	0,08			9,3	24,5	78,0	0,3					
42	салат картофельный с огурцом, зеленым горошком	100	3,6	5,3	19,0	131,0	0,01	0,10	0,09	11,4	1,5	38,6	4,2	99,4	1,0					
75	карамельки	40	0,3	0,5	48,5	213,4					0,1	9,3	3,1	0,1	0,4					
393	чай с сахаром и лимоном	200	0,2		10,1	42,2		0,06	0,1	5,2		190,1	5,8	37,5	0,07		0,0114			
Итого			790,0	25,1	28,2	119,9	798,4	0,0	0,5	0,5	25,6	3,2	275,7	76,7	584,5	3,9	3,8	0,0227		
Всего за день		1 375,00	46,90	48,58	205,60	1 412,50	0,44	0,74	0,84	37,40	5,94	691,40	152,00	1 005,56	7,47	6,10	0,0612			

День:понедельник
Неделя:вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
	Завтрак																			
185	каша жидкая геркулесовая	200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,04	0,2	0,21	1,2	1	191,2	24,2	133,4	0,09	0,7	0,0126			
213	яйца вареные	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0,06		0,14		0,70	17,2	4	60	0,8	0,4	0,0052			
тк878	хлеб пшеничный	45	4,1	0,7	0,7	97,5		0,12	0,05			12,4		48,3	2,1	0,8	0,0045			
368	яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0		0,03	0,01	12,0		16,0			2,2	0,1	0,002			
463	йогурт 2,5 % жирности	125	2,5	2,5	7,80	85,0	0,0	0,05	0,01	1,40		120,0	6,5	187,2						
395	кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	17	103,5	0,20		0,20	1		115,9	18	91,4	0,3	0,4	0,009			
	Итого	710,0	23,0	17,8	67,0	599,7	0,3	0,4	0,6	15,1	1,7	472,7	52,7	520,4	5,5	2,4	0,0333			
	Обед																			
85	суп картофельный с клецками	250	2,2	3,6	14,7	100,2	0,03	0,10		4,8	1,4	19,7	18,2	46,0	0,6	0,8				
263	фрикадельки рыбные отварные	80	11,1	7,9	6,5	105,2	0,04	0,10		0,3	1,1	22,4	22,5	146,4	0,50	0,80	0,0107			
321	пюре картофельное	160	3,2	5,0	38,7	141,3	0,02	0,10	0,02	11,3	0,20	41,1	29,4	114,6	0,08	0,60	0,0072			
1	хлеб ржано-пшеничный	30	0,9		23,4	28,5		0,03	0,03			9,3	7,4	78,0	0,1	0,7				
53	икра кабачковая	60	0,7	3,1	4,3	48,7				5,0	1,3	12,2	8,9	15,1	0,1	0,1	0,0001			
394	чай с молоком	200	2,9	3,1	15,4	96,9	0,0		0,20	0,5		115,1	15,9	85,4	0,6	0,4	0,009			
469	булочка домашняя	50	2,5	6,0	38,7	231,4										0,3				
	Итого	830,0	23,5	28,7	141,7	752,2	0,1	0,3	0,3	21,4	4,0	219,8	102,3	485,5	2,0	3,7	0,027			
	Всего за день	1 540,00	46,5	46,50	208,67	1 351,90	0,41	0,73	0,87	36,50	5,70	692,50	155,00	1 005,90	7,45	6,10	0,0603			

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
Завтрак																				
185	каша молочная манная с сахаром	200	8,0	5,7	64,2	209,9	0,05	0,10	0,3	0,1	0,80	178,2	19,9	196,2	0,40	0,70	0,0138			
3	бутерброд с сыром	60,0	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0,07		0,1	0,9	121,8	18,5	129,6	0,1	0,8	0			
395	кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,10	103,5	0,10		0,18	0,50		115,9	18,2	92	0,3	0,4	0,009			
474	пшеничка	50	2,1	2,4	20,70	97,0			0,03	0,01		9,0				0,1				
463	йогурт 2,5% жирности	125	4,5	2,5	5,0	65,0	0,07	0,10	0,0	0,7		100,4	14,0	190,0	0,2		0,009			
Итого			635,0	24,3	21,9	127,2	0,3	0,3	0,5	1,4	1,7	525,3	70,6	607,7	0,9	2,0	0,0318			
Обед																				
58	суп свекольник	250	2,0	5,0	17,1	129,7		0,07	0,05	6,70		3,6		13,7	1,3	0,8				
336	капустя тушеная	150	4,3	6,4	18,2	151,0	0,05	0,10	0,10	3,40	2,8	57,3	31,8	88,2	1,10	0,90	0,0066			
284	оладьи из пшена	100	7,4	8,9	12,6	191,6		0,10	0,1	2,00		38,0		152,3	2,0	1,1	0,0064			
22	салат из картофеля с соевыми стручками	100	1,4	5,2	8,6	102,1		0,03	0,01	6,0		34,5	17,1	102,5	0,3		0,0084			
878	хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,7	97,5		0,12	0,05		1,7	21,1	22,3	48,0	1,1	0,9	0,007			
399	сок томатный	200	2,0	0,2	10,4	55,2	0,08	0,05	0,1	18,0		12,6	15,3		0,5					
Итого			850,0	21,2	26,4	67,6	0,1	0,5	0,3	36,1	4,5	167,1	86,5	404,7	6,3	3,7	0,0284			
Всего за день			1 485,00	45,54	48,28	194,80	0,42	0,74	0,86	37,51	6,20	692,40	157,10	1 012,40	7,22	5,70	0,0602			

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
Завтрак																				
236	пудинг из творога с рисом	150	20,3	14,0	29,7	343,6	0,09		0,3	0,1	0,44	171,8	34,6	261,6	0,9	0,8	0,0036			
368	груша	120	0,8	0,6	11,1	66,4		0,03	0,03	10,0	19,0				2,3	0,1	0,002			
1	бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	137,1	0,06				0,9	9,9	11,2	35,4	1,0	0,2	0			
394	чай с молоком	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,10		0,20	0,25		115,1	15,9	85,4	0,6	0,4	0,009			
401	кефир	100	2,5	2,5	4,0	52,0	0,02	0,05	0,15	0,35	0,10	120,0	14,0	190,0	0,1	0,4	0,009			
Итого		610,0	28,9	27,7	75,7	696,0	0,3	0,1	0,7	10,7	1,4	435,8	75,7	572,4	4,9	1,9	0,0236			
Обед																				
102	суп картофельный с бобами	200	4,0	0,3	9,8	58,4		0,2	0,02	2,4	1,90	47,2	18,7	176,5	1,3	0,9				
331	рагу овощное с мясом	200	1,8	8,9	12,8	124,4		0,16	0,09	9,40	2,0	21,4	22,6	79,1	0,1	1,4	0,0242			
33	салат из свеклы	80	1,4	6,0	8,0	76,8	0,11	0,01	0,02	2,8	0,26			42,8	0,1	0,4				
1	хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,2	24,0	114,0		0,20				19,0	24,5	78,0	0,1	0,9	0,01			
458	вагрушка из дрожжевого теста	65	3,5	2,3	47,4	163,4	0,01	0,10		0,08	0,1	8,4	8,8	31,0	0,8	0,2	0,0013			
374	компот из апельсиннов	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,03			12,0		153,0	1,3	51,9	0,2	0,1	0,001			
Итого		805,0	15,4	17,8	135,0	674,0	0,2	0,6	0,1	26,7	4,3	249,0	75,9	459,3	2,5	3,9	0,0365			
Всего за день		1 415,00	44,30	45,50	210,70	1 370,00	0,42	0,72	0,81	37,38	5,70	684,80	151,60	1 031,70	7,40	5,80	0,0601			

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод						
Завтрак																							
185	каша жидкая геркулесовая	200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,03	0,2	0,20	6,0	1,0	195,4	30,4	233,5	1,2	0,7	0,0076						
401	ацидофилин	100	2,9	2,5	4,00	53,0		0,05	0,06	0,7	0,05	98,7	14,0	190,0	0	0	0,009						
368	банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0		0,04	0,05	10,0		8,0			1	0	0,002						
2	бутерброд с джемом	55	2,4	3,8	28,0	155,6	0,03				0,7	10,0	11,2	27,8	0,7	0,2							
376	компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	11,0	0,30			0		28,5	7,2	14,0	1,1								
Итого			655,0	15,8	14,0	98,3	531,3	0,4	0,3	0,3	16,9	1,8	340,6	62,8	465,3	3,7	1,5	0,0186					
Обед																							
197	рассолынок перургский	200	1,6	4,1	13,5	97,4		0,1	0,10	3,8	0,09	15,4	15,9	55,2	0,8	0,8							
692	картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142,3	0,01	0,1		9,0	0,8	9,7	22,4	79,7	0,1	0,6	0,0068						
258	шницель рыбный	80	12,8	7,4	7,7	147,2	0,03	0,10		1,8	2,20	34,7	28,5	181,0	1,3	0,8	0,0172						
10	салат из горошка зеленого	60	2,0	3,2	4,0	52,0		0,03	0,03	4,80	1,10	46,4		85,6	0,4	0,4							
1	хлеб ржаное пшеничный	40	2,4	7,6	14,6	136,0		0,05	0,0			8,2			0,5	0,9							
473	пирожок с яйцом печеный	50	3,9	0,1	27,0	150,0		0,04	0,0			9,2			0,4	0,4							
400	молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,0	0,04	0,3	1,1		226,8	26,5	170	0,2	0,8	0,0179						
Итого			780,0	31,4	33,2	99,4	834,9	0,1	0,4	0,5	20,5	4,2	350,4	93,3	571,5	3,7	4,7	0,0419					
Всего за день			1 435,00	47,20	47,20	197,70	1 366,20	0,43	0,73	0,81	37,40	5,94	691,00	156,10	1 036,80	7,39	6,20	0,0605					