

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПЕРМИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 101» г. Перми

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 101» г. Перми

Е.Л.Лялина



Примерное 10 – дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для школьников в возрасте 7-11 лет.
(весна-лето)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2017г, 2018г.

СанПин 2.3/2.4.3590-20 санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения.

Пермь 2024 год.

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: лагерь 7-11 лет

День: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
226	Каша "Дружба" 150	150	4	5	21	143	0,01	0,2	0,01	0,03	97,5	21,06	4,59	0,08
517	Йогурт	100	5	3	9	187	0,03	0,6	0,02	0,01	119	91	14	0,1
462	Какао с молоком 200	200	3	3	14	117	0,04	1,3	0,02	0,01	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			16	19	64	645	0,28	28,43	0,14	0,67	592,33	366,14	65,19	3,4
Обед														
71	Помидор порционный	60	1		2	81	0,04	15	0,02	0,42	8,4	15,6	12	0,54
132	Суп-пюре из картофеля 200 (2018)	200	4	5	14	146	0,02	1,54	0,01	0,04	18,84	23,16	6,08	0,18
367	Птица в соусе с томатом 100	100	12	11	3	187	0,02	1,92	0,03	0,28	28,33	75	13,33	0,83
385	Рис отварной 150	150	4	6	34	205	0,03	0,01	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			25	25	88	839	0,2	19,29	0,13	1,49	85,67	248,16	72,21	3,9
Полдник														
538	Шанежка наливная с яйцом 100	100	9	4	48	278	0,1	0,01	0,05	1	25	83,33	116,67	1,17
496	Напиток из шиповника 200	200	1		18	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
Итого за Полдник			10	4	66	356	0,11	80,01	0,05	1,8	36,9	86,53	119,87	1,78
Итого за день			51	48	218	1840	0,59	127,73	0,32	3,96	714,9	700,83	257,27	9,08

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	20,78	24,05	19,1	27,45
Итого за Обед	32,47	31,65	26,27	35,7
Итого за Полдник	12,99	5,06	19,7	15,15
Итого за день	66,23	60,76	65,07	78,3

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: лагерь 7-11 лет

День: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
545	Сдоба обыкновенная	80	6	2	38	230	0,09	0,01	14,4	0,96	13,44	46,4	8,8	0,64
309,01	Омлет с сыром 180	180	24	37	4	348	0,1	0,52	0,44	1,03	514,29	496,29	41,14	3,09
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	62	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			33	41	62	687	0,24	1,54	14,86	2,45	543,63	577,79	60,54	5,04
Обед														
9,01	Салат из квашеной капусты 60	60	1	4	5	136	0,01	10,68	0,01	2,7	25,38	18,72	8,64	0,35
114	Суп картофельный с горохом 200	200	2	3	12	186	0,03	1,39	0,01	0,04	3,04	10,52	4,08	0,15
372	Биточки из кур припущенные 90	90	14	9	8	235	0,15	0,01	0,01	0,01	45,8	174,5	30,74	1,99
377	Картофельное пюре 150	150	3	7	16	144	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
348	Компот из изюма 200	200			2	90	0,01	0,1	0,01	0,01	4,76	3,5	2,72	0,08
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			23	25	60	873	0,42	17,3	0,11	3,36	132,98	350,34	89,68	4,84
Полдник														
590,07	Печенье 100	100	10	6	71	246	0,14	0,01	0,04	1,4	18	76	14	1,2
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
Итого за Полдник			11	7	89	384	0,15	0,81	0,05	1,41	28	82	17	1,8
Итого за день			67	73	211	1944	0,81	19,65	15,02	7,22	704,61	010,13	167,22	11,68

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	42,86	51,9	18,51	29,23
Итого за Обед	29,87	31,65	17,91	37,15
Итого за Полдник	14,29	8,86	26,57	16,34
Итого за день	87,01	92,41	62,99	82,72

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: лагерь 7-11 лет

День: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
286	Сырники	150	24	25	24	325	0,07	0,8	0,26	0,7	297	347	38	1
999	Повидло	20	9	4	102	136	0,1	0,25	0,02	1,25	27,5	77,5	17,5	1,75
504	Кисель	200	1	1	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0,01	0,01	0,01	0,01
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			36	31	160	603	0,51	21,16	0,42	4,74	332,51	450,51	61,11	3,2
Обед														
32,01	Салат из свеклы с сыром 60	60	2	5	4	70	0,01	1,98	0,01	1,62	32,04	29,52	6,84	0,43
147,01	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	15	89	0,08	6,6	0,01	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
326,01	Бефстроганов из свинины 50/50	100	10	10	6	258	0,1	1,2	0,02	0,13	17,97	117,71	17,72	1,08
202,01	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	7	39	250	0,03	0,01	0,01	0,09	2,14	30,4	20,3	0,68
496	Напиток из шиповника 200	200	1		18	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			27	26	99	827	0,31	89,81	0,07	4,19	91,25	289,23	82,26	4,78
Полдник														
553,01	Шанежка с картофелем	100	6	6	33	312	0,04	0,01	8,6	0,5	10	27	7	0,7
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
Итого за Полдник			7	7	60	422	0,05	0,51	8,61	0,51	38	46	14	2,2
Итого за день			70	64	319	1852	0,87	111,48	9,1	9,44	461,76	785,74	157,37	10,18

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	46,75	39,24	47,76	25,66
Итого за Обед	35,06	32,91	29,55	35,19
Итого за Полдник	9,09	8,86	17,91	17,96
Итого за день	90,91	81,01	95,22	78,81

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: лагерь 7-11 лет

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
106,02	Огурец свежий порционный 60	60	1	1	3	44	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
375,01	Плов из отварной курицы 240	240	6	10	54	463	0,03	0,02	0,05	0,44	8,16	113,28	36,48	0,83
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			10	13	82	601	0,11	5,04	0,08	0,99	50,16	184,28	57,08	2,17
Обед														
47,01	Винегрет овощной 60	60	1	4	4	52	0,02	5,04	0,01	2,76	13,8	24	10,8	0,48
104	Щи 200	200	1	4	6	96	0,05	14,78	0,01	1,9	27,2	38	17,8	0,64
372,02	Котлеты из кур припущенные 90	90	14	9	8	265	0,15	0,01	0,01	0,01	45,8	174,5	30,74	1,99
256	Макаронные изделия отварные 150	150	7	6	36	241	0,06	0,02	0,01	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			27	26	98	846	0,37	20,37	0,07	5,93	135,5	348,8	89,44	6,61
Полдник														
13 020	Плюшка Москва 100	100	6	6	33	263	0,04	0,01	8,6	0,5	10	27	7	0,7
13 015	Кефир	200	1	1	20	94	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Полдник			7	7	53	357	0,1	20,01	8,61	0,9	42	49	25	5,1
Итого за день			44	46	233	1804	0,58	45,42	8,76	7,82	227,66	582,08	171,52	13,88

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	12,99	16,46	24,48	25,57
Итого за Обед	35,06	32,91	29,25	36
Итого за Полдник	9,09	8,86	15,82	15,19
Итого за день	57,14	58,23	69,55	76,77

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: лагерь 7-11 лет

День: 6

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
227	Каша манная молочная жидкая	250	7	9	49	199	0,08	1,68	0,06	0,63	161,95	147,81	24,63	0,54
338	Груша	100	1	1	8	139	0,02	4,06	0,01	0,33	15,42	12,99	9,74	1,87
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			13	19	92	588	0,29	32,08	0,17	1,49	436	294,88	51,97	4,93
Обед														
14	Салат из свежих огурцов 60	60		4	1	39	0,02	2,1		1,62	10,8	18	8,4	0,3
111	Солянка из птицы 200	200	11	10	3	146	0,04	2,2	62,8	0,32	34,2	79,6	20,2	1,34
372,02	Котлеты из кур припущенные 90	90	14	9	8	265	0,15	0,01	0,01	0,01	45,8	174,5	30,74	1,99
202,03	Картофельные дольки 150 (2013)	150	6	13	20	254	0,15	20,57	0,03	0,23	14,03	77,94	28,71	1,14
496	Напиток из шиповника 200	200	1		18	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			35	38	67	864	0,45	104,9	62,86	3,43	131,73	410,84	106,25	6,6
Полдник														
584,02	Пряник 100	100	11	6	78	268	0,16	0,01	0,04	1,56	20	84,44	15,56	1,33
517,01	Йогурт 120	120	6	4	10	104	0,04	0,72	0,02		142,8	109,2	16,8	0,12
Итого за Полдник			17	10	88	372	0,2	0,73	0,06	1,56	162,8	193,64	32,36	1,45
Итого за день			65	67	247	1824	0,94	137,71	63,09	6,48	730,53	899,36	190,58	12,98

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	16,88	24,05	27,46	25,02
Итого за Обед	45,45	48,1	20	36,77
Итого за Полдник	22,08	12,66	26,27	15,83
Итого за день	84,42	84,81	73,73	77,62

Зав. производством

/Воронова А.Л./

Калькулятор

/Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: лагерь 7-11 лет

День: 7
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с сыром	30	4	6	7	172	0,03	0,01	0,01	0,37	6,67	21,67	4,67	0,37
268	Омлет натуральный 150	150	13	13	3	245	0,28	1,39	0,01	0,01	366,92	592,31	55,39	0,01
82,01	Яблоки 150 (2018)	150	1	1	15	112	0,05	15	0,01	0,3	24	16,5	13,5	3,3
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			21	22	50	628	0,39	16,42	0,05	1,03	412,39	746,48	77,16	4,22
Обед														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	1	4	2	44	0,03	8,28		1,86	10,8	18,6	10,2	0,42
144,04	Суп картофельный с горохом 250 (2013)	250	2	4	15	108	0,04	1,74	0,01	0,05	3,8	13,15	5,1	0,19
327	Гуляш из говядины 50/50	50/50	13	12	2	256	0,02		18,76	0,43	10	107,14	15	1,83
202,01	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	7	39	250	0,03	0,01	0,01	0,09	2,14	30,4	20,3	0,68
348	Компот из изюма 200	200			2	90	0,01	0,1	0,01	0,01	4,76	3,5	2,72	0,08
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			28	29	77	830	0,21	10,15	18,81	2,89	46,5	230,39	68,32	4,42
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	100	5	5	30	224	0,07	0,02	0,05	0,83	12,33	43,5	7,67	0,62
487	напиток из яблок с лимоном 200	200	1	1	14	138	0,02	3,3	0,1	0,1	13,5	8	5,9	1,16
Итого за Полдник			6	6	44	362	0,09	3,32	0,15	0,93	25,83	51,5	13,57	1,78
Итого за день			55	57	171	1820	0,69	29,89	19,01	4,85	484,72	028,37	159,05	10,42

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	27,27	27,85	14,93	26,72
Итого за Обед	36,36	36,71	22,99	35,32
Итого за Полдник	7,79	7,59	13,13	15,4
Итого за день	71,43	72,15	51,04	77,45

Зав. производством /Воронова А.Л./

Калькулятор /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: лагерь 7-11 лет

День: 8

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
234	Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6	7	33	181	0,02	0,39	0,01	0,05	35,85	37,95	7,9	0,11
338	Груша	100	1	1	8	139	0,02	4,06	0,01	0,33	15,42	12,99	9,74	1,87
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	113	0,03	0,7	19	0,01	108,3	76,5	12,6	0,12
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			14	19	75	636	0,25	31,48	19,11	0,91	407,2	258,52	46,84	4,32
Обед														
17,05	Салат из свежих помидоров 60	60	1	4	2	145	0,04	13,26	0,01	1,98	9	15,6	12	0,54
101,01	Рассольник домашний со сметаной 200	200	2	8	2	198	0,01	1,23	0,01	0,38	2,48	10,08	4,2	0,15
334	Запеканка картофельная с мясом 200	200	21	17	17	305	0,2	11	26,1	1,1	30	223	44	3,44
507,02	Компот из свежих груш 200	200	1	1	23	138	0,02	4,3	0,01	0,01	22	16	14	1,1
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			28	32	61	868	0,35	29,81	26,15	3,92	78,48	322,28	89,2	6,45
Полдник														
565,02	Булочка дорожная 100	100	7	14	56	276	0,1		0,08	1,17	13,33	53,33	10	0,83
386	Кефир 200	200	1	1	20	94	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Полдник			8	15	76	370	0,16	20	0,09	1,57	45,33	75,33	28	5,23
Итого за день			50	66	212	1874	0,76	81,29	45,35	6,4	531,01	656,13	164,04	16

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	18,18	24,05	22,39	27,06
Итого за Обед	36,36	40,51	18,21	36,94
Итого за Полдник	10,39	18,99	22,69	15,74
Итого за день	64,94	83,54	63,28	79,74

Зав. производством

/Воронова А.Л./

Калькулятор

/Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: лагерь 7-11 лет

День: 9

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Запеканка из творога с молоком сгущ. 200/30	230	32	9	25	456	0,09	0,81	0,26	0,94	399,24	466,45	51,08	1,31
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			37	12	60	597	0,18	0,84	0,29	1,83	426,24	521,45	63,28	2,49
Обед														
106,02	Огурец свежий порционный 60	60	1	1	3	44	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
95	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1	4	6	161	0,01	1,65	0,01	0,38	5,52	8,48	4,2	0,19
375,01	Плов из отварной курицы 240	240	6	10	54	463	0,03	0,02	0,05	0,44	8,16	113,28	36,48	0,83
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			12	18	98	888	0,16	7,49	0,1	1,38	61,68	227,36	72,68	3,44
Полдник														
530	Булочка "Гребешок"	100	6	2	58	277	0,07	0,17	14,33	0,83	17,67	45,33	11	1,12
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
Итого за Полдник			7	3	85	387	0,08	0,67	14,34	0,84	45,67	64,33	18	2,62
Итого за день			56	33	243	1872	0,42	9	14,73	4,05	533,59	813,14	153,96	8,55

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	48,05	15,19	17,91	25,4
Итого за Обед	15,58	22,78	29,25	37,79
Итого за Полдник	9,09	3,8	25,37	16,47
Итого за день	72,73	41,77	72,54	79,66

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: лагерь 7-11 лет

День: 10

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
233	Каша пшеничная 150	150	6	9	29	147	0,02	2,8	0,01	0,01	1,98	7,97	3,05	0,01
82	Банан	200	3	1	22	127	0,08	20	0,01	0,8	0,01	56	0,01	1,2
462	Какао с молоком 200	200	3	3	14	117	0,04	1,3	0,02	0,01	124	110	27	0,8
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			16	21	85	594	0,32	50,43	0,13	1,34	373,62	305,05	46,66	4,23
Обед														
106	Помидоры свежие 60	60	1	1	2	102	0,04	15	0,01	0,42	8,4	15,6	12	0,54
116	Суп картофельный с макаронами 200	200	2	2	13	199	0,08	6,6	0,01	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
345,01	Котлеты рыбные 90	90	13	2	9	222	0,06	0,36	0,02	0,9	31,5	144	20,7	0,54
377	Картофельное пюре 150	150	3	7	16	144	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			23	15	84	859	0,41	27,58	0,12	3,03	134,1	372,5	102,4	5,61
Полдник														
545	Сдоба обыкновенная	100	8	3	48	288	0,12	0,01	18	1,2	16,8	58	11	0,8
512	Компот из изюма	200	1	1	12	82	0,01	0,48	0,01	0,01	23,8	17,52	13,6	0,39
Итого за Полдник			9	4	60	370	0,13	0,49	18,01	1,21	40,6	75,52	24,6	1,19
Итого за день			48	40	229	1823	0,86	78,5	18,26	5,58	548,32	753,07	173,66	11,03

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	20,78	26,58	25,37	25,28
Итого за Обед	29,87	18,99	25,07	36,55
Итого за Полдник	11,69	5,06	17,91	15,74
Итого за день	62,34	50,63	68,36	77,57

Зав. производством

/Воронова А.Л./

Калькулятор

/Попова А.А./