

Меню питания школьников с 7 до 11 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2-й день														
ЗАВТРАК														
198	Каша пшеничная с курагой	180	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,1	0,7	132	250,3	41,4	1,1
399	Фрукты свежие по сезонности	120	0,7	0,2	36,8	101,5	0,3	25,14	0,2	1,2	74,3	115,3	4,9	1,2
16	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	135	0,04	0,1	0,2	0,1	173	195	3,5	0,3
415	какао напиток на молоке	200	5,8				0	0,5	0,01	0,2	227,2	104,5	2,9	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6,0	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	550	20,7	18,2	97,2	791,5	0,43	26,04	0,51	2,9	700,5	833,1	65,9	4,1
ОБЕД														
71	Огурцы свежие или соленые в нарезке	60	0,48	0	0	92,04	0	5,35	0	0	19,21	20,04	18,4	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	17,9	41,75	223	0,06	8,93	0,11	3	143,13	146,29	32,72	1,48
227	Рыба тушеная	80	14,24	21,48	38,3	245,8	0,09	0,44	0,15	2,8	153,88	270,63	34,8	0,75
309	Макаронные изделия отварные	150	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	5,84	0,08	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	820	56,98	49,84	185,76	1255,84	0,75	20,96	0,4	8,16	557,67	961,84	162,97	7,65
	Итого	1370	77,68	68,04	282,96	2047,34	1,18	58	0,91	11,06	1258,17	1794,94	228,87	11,75

Меню питания школьников с 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2-й день													
ЗАВТРАК														
198	Каша пшениная с курагой	250	8,7	14,8	39,8	392	0,09	0,3	0,325	0,7	146,1	259,3	51,4	2,1
399	Фрукты свежие по сезонности	120	0,7	0,2	36,8	131,5	0,4	22	0,086	2,2	51,5	145,3	14,9	4,2
16	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	135	0,04	0,1	0,2	0,1	173	195	3,5	0,3
415	Какао напиток на молоке	200	5,8	5,4	22,4	194,1	0	0,5	0,01	0,2	227,2	104,5	2,9	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6,0	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	620	23,5	26,6	119,6	1065,6	0,53	22,9	0,621	3,9	691,8	872,1	85,9	8,1
ОБЕД														
71	Огурцы свежие или соленые в нарезке	100	0,8	0	0	128,04	0	8,35	0	0	29,21	20,04	18,1	0,5
82	Борщ со сметаной	300/10	4,83	20,9	64,72	303,3	0,06	15,88	0,2	3	193,13	196,29	48,86	1,98
227	Рыба тушеная	100	13,24	25,49	52,4	335,8	0,09	0,44	0,2	2,8	178,84	275,33	44,8	0,75
125	Картофель отварной	200	5,85	6,15	56,5	339	0,3	14,1	0	1,1	80,87	152,34	35	1,64
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	8,84	0,01	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	820	66,32	58,3	260,9	1655,14	0,9	48,01	0,416	8,36	680,5	1123,3	213,83	9,07
	Итого	1440	89,82	84,9	380,5	2720,74	1,43	70,81	1,037	12,26	1372,3	1995,4	299,73	17,17