Утверждаю : Директор школы

1 сентября 2021г

_____ С.В. Арзамасов

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней.
Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.
Осенне -зимний период

11- 18 лет

Десятидневное меню

ШУШЕНСКАЯ ШКОЛА №3

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

1 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
241	Мясо отварное со свежим огурцом	60/40	11,3	32,34	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша молочная рисовая с маслом	250/15	3,6	4,2	25,4	241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
421	Сдоба обыкновенная	60	4	2,7	43,3	150	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
			29,3	30,2	132,3	896,5							
ОБЕД													
46	Салат из свежей капусты с яблоком	100	2,6	5	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,8	6,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100/50	18	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	36,5	203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	10	6,4	7	142		14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			46,5	50,4	189,2	1356,2							

Десятидневное меню

ШУШЕНСКАЯ ШКОЛА №3

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное	20	0	15,4	3	210,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по-домашнему	280	27,3	18	37	284,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
422	Булочка ванильная	60	3,8	2,7	64	209	0,01	10	0,002	139	96	18	14
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
			36,81	39,7	161,9	912,5							
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	22,6	142	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	250	9	6,2	24,6	135	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш из говядины	100	9,8	9,5	4,2	320	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
424	Булочка домашняя	60	4,6	5,1	32,2	278,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ИТОГО			43,9	45,2	184,5	1321,4							

Десятидневное меню

ИУШЕНСКАЯ ШКОЛА №1

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

3 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
15	Сыр порциями	15	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
421	Сдоба обыкновенная	60	4	2,7	43,0	108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			40,5	39,5	196,5	890,5							
ОБЕД													
40	Салат картофельный с зелёным горошком	100	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник «Ленинградский»	250	1,4	1,9	22,2	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	24	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	5,6	8,9	12	220	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель фруктовый промышленного производства	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,5	2,5	12	142		14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			41,28	43,2	190,5	1125,9							

Десятидневное меню

ПУШЕЧСКАЯ ШКОЛА №3

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

4 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
15/3	Бутерброд с маслом, сыром	12/30	6,2	8,2	14	96,5	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290	Птица тушеная в соусе	100/50	16,3	15,4	2,4	148,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42
171	Каша рассыпчатая перловая	200	16,5	18	26,9	205,4	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
			39,5	39,82	165,8	825,4							
ОБЕД													
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,5	1,8	6,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,2	40,5	65,5	183,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	100	1,4	3,9	6,3	255,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
309	Макароны отварные, соус томатный	200	14,7	17	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	21,2	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,4	1,16	13,6	142,2		14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			45,6	46,2	180,4	1205,4							

Десятидневное меню

ПУШЕНСКАЯ ШКОЛА №3

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

5 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
ОБЕД			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
15/71	Сыр твердый, свежий огурец	15/40	9,3	8	22	109	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
265	Плов из говядины	250	10,3	10,8	28,8	220,0	0,16	5,25	0,004	19,3	69	22,2	1,01
377	Чай с лимоном	200	1,4	2,3	0	89,5	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
456	Корж молочный	75	5,64	5,98	34	190,0	0,05	0,1	0,002	7	24	7,2	0,63
			30,5	31,5	121,5	812,2							
ЗАВТРАК													
56	Салат овощной с яблоком	100	2,28	2,085	7,2	116	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
Контр.	Суп с рыбными консервами	250	8,2	8,6	54,5	196,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260/330	Гуляш из говядины	100/50	14	14	48,8	404,2	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	4,2	9,2	34,5	240,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	7,6	4,9	13	46	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Фрукты	100	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9	2
ИТОГО			46,86	46,5	205,5	1200,5							

Десятидневное меню
ПУШЕНСКАЯ ШКОЛА №1

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

6 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (мг.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
241	Мясо отварное со свежим огурцом	50/50	11,3	12,1	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша молочная рисовая с маслом	250/15	3,6	4,2	25,4	200,4	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
421	Сдоба обыкновенная	60	4	2,7	43,3	150	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	1,8	1,5	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
			31,4	30,4	132,3	825,4							
ОБЕД													
48	Салат витаминный	100	4,2	4,8	16,2	195,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты	250	14,8	12,5	64,23	248,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Биточки мясные	100	1,9	4,9	18,3	154,8	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,7	17	29	202,9	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
ПР	Сок фруктовый	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,4	1,16	3,6	142,0		14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			48,5	49,6	208,5	1325,1							

Десятидневное меню
ИУШЕНСКАЯ ШКОЛА №1

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

7 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр твердый	15	3,2	3,5	0	52,6	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290	Птица тушеная в соусе	100/50	4,6	6,2	21,5	212,3	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	8,2	8,9	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			31,2	30,2	120,2	800,2							
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	3,2	7,2	2,48	152,8	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
102	Суп с бобовыми	250	2,3	2,8	26,3	198,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	100	22,4	21,3	7,5	284,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	200	7,2	8,3	89	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
377	Чай с лимоном	200	1,2	0,3	6,8	21	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,4	1,16	3,6	142,0	0,001	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			46,1	45,5	189,2	1291,5							

Десятидневное меню
ПУШЕНСКАЯ ШКОЛА №3

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

8 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	14,5	6,5	43,5	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
241	Мясо отварное, свежий помидор	50/50	4,5	4,9	16,,2	200	0,09			119	81	10	0,9
424	Булочка домашняя	60	4,7	7,5	22,04	117,9	0,06	0,2		212	37,6	8,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	3,6	9,1	34,2	104,6	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			31,2	30,5	129,7	825,9							
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	4,6	4,8	18,2	142,5	0,001	5	0,003	28	32	17	1,5
96	Рассольник «Ленинградский»	250	1,4	1,9	22,2	192,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная с овощами	100	9	12	22	187,3	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	20,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из концентрата промышленного производства	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	115	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Фрукты	100	2,4	1,16	3,6	32,0	2	12	0,1	80	23	4	2
ИТОГО			46,68	46,9	180,7	1209							

Десятидневное меню
ПУШЕНСКАЯ ШКОЛА №5

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

9 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	20/15	9,1	4,2	20,1	252,8	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
268	Шницель	100	12,1	11,4	30,1	249,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1
302	Каша рассыпчатая перловая	200	12	11	30	250	0,01	12	0,001	12	84	58	2
382	Какао с молоком	200	3,6	9,1	24,2	68,5	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	180	1,8	1,1	3,4	29,5	2	12	0,1	80	23	4	2
			29	26,2	117,8	864,3							
ОБЕД													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,4	2,8	16,2	124,2	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,2	40,5	10,5	199	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260	Гуляш из говядины	100/50	1,4	3,9	6,3	171,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	28	24	30	221,4	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	7,6	4,9	23	251	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,4	1,16	3,6	32,0		12	0,1	80		4	2
ИТОГО			46,86	46,2	220,5	1543,5							

Десятидневное меню

ШУШЕНСКАЯ ШКОЛА №5

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (5–11 КЛАССЫ)

10 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	20/20	3,6	3,2	22,5	145,2	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100/50	18	16	30	188,3	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	14,7	12	21	243	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
376	Чай с сахаром	200	2,6	2,6	14,3	148,0	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	1,58	1,16	17	46,76	2	12	0,1	80	23	4	2
			42,8	50,5	134,8	895,6							
ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	100	0,6	0,7	82,15	186,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
Контр.	Суп с рыбными консервами	250	12,6	11,9	6,8	248,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	7,3	8,1	24,1	191,2	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
312	Пюре картофельное	200	7,4	7,5	10,7	139,5	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	13,5	22,33	29,3	165	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,4	1,16	3,6	32,0		14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			47,58	53,67	192,85	1147,2							