

**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**

**6-10 лет**





№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																							
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	250	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	109	0,01	10	0,002	139	96	9,7	0,5										
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6										
ПП	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2										
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22										
ПП	Фрукты	100	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9										
<b>ОБЕД</b>																							
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										
260/330	Гуляш из говядины	90/50	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										
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5										
ПП	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										
<b>ИТОГО</b>			38,4	41,48	169,4	1221,1																	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe									
<b>ЗАВТРАК</b>																						
15	Сыр порциями	10	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8									
241	Мясо отварное	30	9,3	8	0	109	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9									
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									
<b>ОБЕД</b>																						
40	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8									
96	Рассольник «Ленинградский»	200	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	90/50	24	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42									
304/330	Рис отварной с основным соусом	150	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	150	2,5	2,5	12	142		14	0,01	68	4	24	1,9									
<b>ИТОГО</b>			38,55	41,42	163,9	1025,2																

№ рещ. <b>ЗАВТРАК</b>	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
15/3	Бутерброд с маслом, сыром	15/10	6,2	8,2	14	96,5	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8	
290/330	Птица тушенная в соусе	90/50	16,3	15,4	2,4	148,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42	
171	Каша рассыпная перловая	150	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	100	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2	
			37,16	39,82	159,5	725,26								
<b>ОБЕД</b>														
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	
309/330	Макаронны отварные, соус томатный	150/50	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	150	2,4	1,16	13,6	142,2		14	0,01	68	4	24	1,9	
<b>ИТОГО</b>			40,08	39,67	160,6	1025,3								



№ рел.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																			
15/71	Сыр твердый, свежий огурец	20/30	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						
			29,04	28,24	114,8	672,5													
<b>ОБЕД</b>																			
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	96,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6						
260/330	Гуляш из говядины	90/50	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	4,2	21,8	6,8	1,9	2						
<b>ИТОГО</b>			42,86	41,9	187,8	1019,4													











№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																							
1	Бутерброд с маслом	17/20	3,6	3,2	22,5	145,2	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8										
268/330	Коллеты из говядины с соусом	90/50	18	16	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42										
309	Макароны отварные	150	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										
ПП	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2										
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22										
ПП	Фрукты	100	1,58	1,16	17	46,76	2	12	0,1	80	23	4	2										
<b>ОБЕД</b>																							
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	90/50	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										
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5										
ПП	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2										
ПП	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	3,6	32,0		14	0,01	68	4	24	1,9										
<b>ИТОГО</b>			47,58	53,67	182,85	1047,2																	