

2028 г.

Примерное меню для пагелей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-10 лет.

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
																			4	5	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Блинчики с джемом Чай с сахаром, лимоном Яблоко Итого за Завтрак	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					111		
	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412		
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		385		
	500	9,03	14,93	108,56	607,67	0,04	0,04	14,1	0,5		31,4	29,92	19,4	3,7	367		0,11				
	Суп вермишелевый с мясом 200/10	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111	
Гуляш из свинины Каша гречневая рассычатая Напиток из софруктов Хлеб ржаной Кондитерское изделие Итого за Обед Итого за день	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293		
	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330		
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394		
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06				20,7	58,5	9	0,72	115,2						
850	36,12	50,95	170,32	1 336,45	1,04	0,42	5,24	330,18	0,18	106,22	539,65	224,74	9,89	991,38	0,02	0,1	0,02				
1 350	45,15	76,08	279,88	1 944,12	1,08	0,46	19,34	330,68	0,18	137,62	569,77	244,14	13,59	1 350,38	0,02	0,21	0,02				

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199			
	100	6	4	40	220																	
	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,56	0,01	0,02		416			
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8							
	590	34,14	23,99	129,69	872,72	0,25	0,39	8,25	73,47	0,66	300,45	348,13	85,15	2,56	505,26	0,02	0,05	0,01				
Итого за Завтрак																						
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63			
	150	14,7	36,53	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01	0,02	ПК			
	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218			
	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417			
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Хлеб ржаной	60	3,84	10,08	41,1	270,6	0,06	0,04				13,8	39	6	0,48	76,8							
	910	35,28	62,87	180,62	1 434,56	0,85	0,38	107,72	430,41	0,7	169,25	420,66	94,35	6,5	1 110,24		0,03	0,03				
	1 500	69,42	86,86	230,31	2 307,28	1,1	0,77	115,97	503,88	1,36	469,7	799,5	179,5	9,06	1 615,5	0,02	0,08	0,04				
	Итого за день																					

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Омлет натуральный	200	21,42	26,93	4,1	344,84	0,13	0,78	0,8	443,55	3,55	166,17	355,17	27,46	3,97	308,54	0,04	0,1	0,05	229					
	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4										
	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411					
	50	3,75		25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46									
	500	28,32	30,78	82,31	720,1	0,23	0,82	0,9	444,05	3,55	186,57	420,91	42,86	5,84	379,79	0,04	0,2	0,05						
Рассольник пенноградский с мясом	210	3,88	7,98	13,78	142,95	0,16	0,07	13,48	162,72	0,1	16,85	81,31	24,34	1,03	429,69			0,01	82					
	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	тгк					
		200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			0,01	394				
		35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02						
	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0,04				11,5	32,5	5	0,4	64			0,01						
Итого за Обед	745	21,05	57,99	129,44	1 124,14	0,7	0,32	53,25	309,58	0,39	79,16	334,5	95,7	5,11	1 822,22		0,02	0,03						
	1 245	49,37	88,77	211,75	1 844,24	0,93	1,14	54,15	753,63	3,94	265,73	755,41	138,56	10,95	2 202,01	0,04	0,22	0,08						

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
Каша рисовая молочная жидкая ... Чай с сахаром	250	7,79	10,74	42,67	299,77	0,1	0,28	2,21	67,78	0,17	215,41	216,34	44,22	0,65	290,38	0,02	0,04	0,01	199						
	100	6	4	40	220																				
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411						
Итого за Завтрак	550	13,99	14,79	97,68	581,03	0,1	0,29	2,31	68,28	0,17	220,81	224,58	48,62	1,52	315,63	0,02	0,14	0,01							
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32				73						
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	77К						
	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,02	330						
	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394						
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,02	0,02		10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02							
	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,05	0,05			20,7	58,5	9	0,72	115,2										
	850	36,04	82,03	174,82	1 410,63	1,02	0,48	26,99	243,98	0,8	133,83	575,94	238,24	10,75	1 233,5	0,01	0,05	0,05							
	1 400	50,03	76,82	272,5	1 991,66	1,12	0,77	29,3	312,26	0,97	354,64	800,52	286,86	12,27	1 549,13	0,03	0,19	0,06							

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.				
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se											
		4	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15		16	17	18	19
2		3																															
Пудинг из творога с джемом		180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05				249											
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1				411											
Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01				366											
Батон йодированный		50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46																	
Итого за Завтрак		550	28,84	11,27	95,84	605,28	0,2	0,43	13,2	106,94	0,61	262,1	354,5	60,43	5,42	631,69	0,01	0,16															
Суп картофельный с горохом с мясом		210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3		0,01				87											
Тедтели с соусом		150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01				ТТК											
Картофельное пюре		150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55						339											
Напиток из яблок сушеных		200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,22	0,33				12,63	8,47	3,3	0,7	64,22		0,02				394											
Хлеб ржаной		35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55																	
Кондитерское изделие		60	3,84	10,08	41,1	270,6	0,06	0,04				13,8	39	6	0,48	76,8																	
Итого за Обед		805	31,94	59,62	140,48	1 227,49	1,02	0,44	41,96	258,01	0,68	174,65	457,05	115,95	7,05	1 771,94		0,04															
Итого за день		1 355	60,78	70,89	236,32	1 832,77	1,22	0,87	55,16	364,95	1,29	436,75	811,55	176,38	12,47	2 403,63	0,01	0,2															
Итого		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						Витамины										Минеральные вещества (мг)									
		Б			Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se												
		4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Итого за весь период			274,75	394,32	1 310,76	9 920,07	5,45	4,01	273,92	2 265,4	7,74	1 664,44	3 706,04	1 025,44	58,34	9 128,65	0,12	0,9	0,23														
Среднее значение за период			54,95	78,864	262,162	1 984,014	1,09	0,802	54,784	453,08	1,548	332,888	741,208	205,088	11,668	1 825,73	0,024	0,18	0,046														

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.