



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п. 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша молочная молочная медовая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,80	159,80	32,20	0,00	0,00	32		2010	
Пирожное песочное	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	12,10	4,60	40,60	0,70	53,40	3,90	0,00	0,00				
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96		2010	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	70,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00				
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	545	11,2	13,1	88,4	528,4	0,10	13,40	9,80	0,40	0,10	142,00	52,70	183,10	5,10	624,90	39,80	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами 200/5	205	6,4	1,8	14,4	100,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,60	50,50	1,20	487,60	47,90	0,00	0,10	97		2015	
Телятина "Жюльен" с соусом красным острым	70/40	9,8	16,7	9,7	277,6	0,00	1,70	0,10	0,00	0,00	14,50	8,70	22,40	0,30	65,10	41,20	0,00	0,00	481		2004	
Каша гречневая рассычатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	132,89	190,49	4,49	0,00	56,50	0,00	0,00	302		2015	
Чай с сахаром 200/15	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,90	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	56		2010	
Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,90	41,50	2,00	60,00	2,60	0,00	0,00				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	725	29,4	25,7	104,0	766,1	0,45	8,80	0,30	0,00	0,40	73,40	181,29	332,89	8,39	640,00	149,18	0,00	0,10				
Полдник																						
Выпечное изделие	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,00	3,60	0,00	0,00	0,70	14,30	36,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406		2015	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00				
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	380		2015	
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,9	67,5	313,1	0,06	17,00	3,60	0,00	0,00	35,50	32,70	61,80	17,00	361,40	26,60	0,00	0,00				
Всего за день:	1660	44,6	40,7	259,9	1607,6	0,61	39,20	13,70	0,40	0,92	250,60	256,69	579,79	30,49	1640,00	215,56	0,00	0,10				