

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего г	Всего г			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	2008	7.16	8.98	28.84	227.19	0.18	1.28	0.054	0.75	146.04	232.55	70.81	1.74
Бутерброд с колбасой п/к	50	2008	5.9	9.5	12.1	157.3	0.07	0	0	0.47	12.1	54.5	13.9	0.98
Кофейный напиток с молоком	200	2008	1.5	1.5	12.5	58.0	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11
Итого:			14.56	19.98	53.44	442.49	0.27	1.93	0.065	1.22	218.74	332.05	91.71	2.83
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	210	2008	4.1	7.16	20.93	145	0.08	6.16	0.172	1.07	27.21	80.45	22.15	0.92
Печень тушеная в соусе	120	2008	13	8.5	3.8	162.6	0.15	9.96	4.287	2.39	19.66	183.1	12.14	3.97
Макароны отварные	180	2008	5.5	4.8	31.3	191	0.06	0	0.033	7.7	11.21	36.84	8.37	0.84
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			27.00	22.66	118.43	762.10	0.36	28.14	4.50	11.92	113.49	376.75	67.84	10.44

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			г	г			мг)							
2 день														
Завтрак														
Сосиска отварная	50	2008	5.6	12.2	0.2	133	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
Макаронь отварные	200	2008	5.5	4.8	31.3	191	0.06	0	0.033	7.7	11.21	36.84	8.37	0.84
Сыр порционный	15	к/к	2.42	2.95	0.03	36.3	0.07	1.17	0.48	0.83	146.66	83.33	5.83	0.167
Чай с сахаром	200	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			16.72	21.65	66.93	502.4	0.27	1.17	0.513	9.09	185.02	242.07	34.2	3.197
Обед														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2008	1.8	5	13.8	107	0.01	5.4	0.001	2.69	22.19	23.79	12.01	0.77
Суп гороховый с картофелем, с курой	250	2008	9.2	6.3	15.1	152.6	0.05	4.66	0.209	1.01	15.9	49.84	16.38	0.76
Птица тушеная	100	2008	22.4	18.23	7.03	281.25	0.08	0.68	53.75	5.11	70.13	172.75	29.88	2.21
Рис отварной	180	2008	3.7	6.3	32.8	203	0.03	0	0.055	0.34	2.95	74.11	23.29	0.67
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			41.30	38.03	130.63	1003.45	0.24	21.14	54.02	9.91	159.29	389.29	106.56	9.12

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							мг)							

		и нормативная документация /сборник	Всего	Всего		ценность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			г	г										
3 день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	2008	8	6.8	38.5	248.8	0.13	1.25	0.054	3.09	246.55	212.75	39.03	1.16
Напиток кофейный с молоком	200	2008	1.5	1.3	25.9	22.4	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11
Батон обогащенный	40	к/к	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Итого:			12.50	9.30	85.00	376.00	0.21	1.90	0.07	3.61	316.35	292.55	59.23	2.07
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Суп с вермишелью и картофелем, с курой	250	2008	3.2	3.1	16.2	105.9	0.1	13.43	0.166	1.87	21.13	70.72	21.87	1
Котлета рыбная с соусом молочным	90	2008	7.5	6.8	11.3	141.2	0.08	0.17	0.016	2.94	47.01	137.36	33.6	0.91
Картофельное пюре	180	2008	3.1	5.4	20.3	140.4	0.14	5.18	0.042	0.18	43.52	82.78	28.14	1.03
Компот из яблок	200	2008	0.2	0.2	27.1	27.9	0.01	4	0.002	0.08	7.12	4.4	3.6	0.95
Фрукты (банан)	100	к/к	0.8	0.2	7.5	38	0.04	10	0.02	0.4	8	28	42	0.6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			18.2	17.4	103.3	538.9	0.41	34.4	0.246	5.83	143.27	373.22	139.39	5.73

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			г	г										
4 день														

Завтрак														
Запеканка из творога со сгущен.молоком	300	2008	28.8	19.2	40.5	453.9	0.12	1.32	0.136	2.47	424.99	473.41	58.55	1.02
Чай с сахаром	200	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого			28.80	19.20	55.50	514.40	0.12	1.32	0.14	2.47	425.44	473.41	58.55	1.07
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Борщ со свежей капустой с картофелем с курой и со сметаной	250	2008	2.4	3.4	10.2	82.9	0.05	8.01	0.215	1.05	39.44	59.62	22.2	1.17
Тефтели из свинины,соус томатный	100	2008	6.9	18.4	10.8	243.1	0.27	2.39	0.036	4.31	21.58	102.52	19.15	1.28
Греча рассыпчатая	180	2008	3.6	4.6	37.7	206	0.3	0	0.034	0.6	19.92	207.7	138.33	4.68
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого			16.90	28.20	111.30	748.50	0.66	12.42	0.29	6.52	120.35	435.20	195.86	9.64

Примерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборни	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего г	Всего г			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	2008	8	7.5	39.7	259.7	0.19	1.25	0.055	0.2	133.61	204.22	55.76	1.52
Сыр порционный	15	к/к	2.42	2.95	0.03	36.3	0.07	1.17	0.48	0.83	146.66	83.33	5.83	0.167
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	0	0	15	60.5	0	1.2	0	0.01	1.65	0.66	0.36	0.06
Бутерброд с колбасой п/к	50	2008	5.9	9.5	12.1	157.3	0.07	0	0	0.47	12.1	54.5	13.9	0.98
Итого:			16.32	19.95	66.83	513.8	0.33	3.62	0.535	1.51	294.02	342.71	75.85	2.727
Обед														
Салат овощной	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Суп куриный с вермишелью, картофелем	250	2008	3.2	3.1	16.2	105.9	0.1	13.43	0.166	1.87	21.13	70.72	21.87	1

Птица тушеная	100	2008	22.4	18.23	7.03	281.25	0.08	0.68	53.75	5.11	70.13	172.75	29.88	2.21
Макаронные изделия отварные	180	2008	5.5	4.8	31.3	191	0.06	0	0.033	7.7	11.21	36.84	8.37	0.84
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (банан)	100	к/к	0.8	0.2	7.5	38	0.04	10	0.02	0.4	8	28	42	0.6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			35.9	28.13	114.63	832.65	0.32	26.13	53.969	15.64	149.88	373.67	118.3	7.16

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
Завтрак														
Яйцо отварное с сосисками и макаронами	260	2008	12.33	18.49	2.04	223.76	0.09	0.2	0.215	3.19	89.46	207.71	17.32	2.36
Батон обогащенный	40	к/к	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	0	0	15	60.5	0	1.2	0	0.01	1.65	0.66	0.36	0.06
Итого:			15.33	19.69	37.64	389.06	0.15	1.40	0.22	3.72	100.31	243.17	30.88	3.22
Обед														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2008	1.8	5	13.8	107	0.01	5.4	0.001	2.69	22.19	23.79	12.01	0.77
Щи из свежей капусты с картофелем .с мясом кури и со сметаной	250	2008	2.3	2.9	6.9	63.7	0.06	14.62	0.22	1.05	40.26	59.67	20.07	0.81
Тефтели из свинины,соус томатный	100	2008	9.3	15.2	11.3	218.2	0.06	2.39	0.036	4.31	22.48	113.17	18.27	1.73
Рис отварной	180	2008	3.7	4.5	38.8	210.7	0.02	0	0.046	0.29	2.46	61.76	19.4	0.56
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			21.30	29.80	132.70	859.20	0.22	32.81	0.31	9.10	135.51	327.19	94.75	8.58

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборники	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего г	Всего г			мг)				Ca	P	Mg	Fe
							B ₁	C	A	E				
7 день														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	2008	5.6	6.7	36.9	231.40	0.07	1.28	0.054	0.23	126.68	156.58	36.05	0.6
Бутерброд с колбасой п/к	50	2008	5.9	9.5	12.1	157.3	0.07	0	0	0.47	12.1	54.5	13.9	0.98
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	0	0	15	60.5	0	1.2	0	0.01	1.65	0.66	0.36	0.06
Итого:			11.5	16.2	64	449.2	0.14	2.48	0.054	0.71	140.43	211.74	50.31	1.64
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Борщ со свежей капустой, картофелем с курой и со сметаной	250	2008	2.4	3.7	10.3	86.1	0.05	8.13	0.22	1.05	38.86	62.68	22.54	1.09
Котлета рыбная с соусом молочным	90	2008	7.5	6.8	11.3	141.2	0.08	0.17	0.016	2.94	47.01	137.36	33.6	0.91
Картофельное пюре	180	2008	3.1	5.4	20.3	140.4	0.14	5.18	0.042	0.18	43.52	82.78	28.14	1.03
Компот из яблок	200	2008	0.2	0.2	27.9	114.6	0.01	4	0.002	0.08	7.12	4.4	3.6	0.95
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			16.60	17.80	90.70	567.80	0.32	19.10	0.28	4.61	153.00	337.18	98.06	5.22

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							мг)				вещества (мг)			

	и нормативная документация /сборник	Всего	Всего		ценность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			г	г										
8 день														
Завтрак														
Запеканка из творога со сгущен.молоком	300	2008	28.8	19.2	40.5	453.9	0.12	1.32	0.136	2.47	424.99	473.41	58.55	1.02
Чай с сахаром	200	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого:			28.80	19.20	55.50	514.40	0.12	1.32	0.14	2.47	425.44	473.41	58.55	1.07
Обед														
Салат из квашеной капусты	100	2008	1	3	5	52.7	0.01	10.71	0	1.38	25.47	18.73	8.68	0.35
Суп из овощей с курой,со сметаной	250	2008	2.5	3.7	9.2	81.9	0.06	6.82	0.153	1.04	30.08	60.8	19.91	0.9
Птица тушеная	100	2008	22.4	18.23	7.03	281.25	0.08	0.68	53.75	5.11	70.13	172.75	29.88	2.21
Макаронные изделия отварные	180	2008	5.5	4.8	31.3	191	0.06	0	0.033	7.7	11.21	36.84	8.37	0.84
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			35.6	31.93	114.43	866.45	0.28	28.61	53.941	15.99	185.01	357.92	91.84	9.01

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	Белки		Жиры	Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	г		Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день																
Завтрак																
Каша манная молочная с маслом	290	2008	7	6.7	43.4	261.1	0.1	1.28	0.054	0.71	131.84	127.98	21.97	0.59		

Сыр порционный	15	к/к	2.42	2.95	0.03	36.3	0.07	1.17	0.48	0.83	146.66	83.33	5.83	0.167
Кофейный напиток с молоком	200	2008	1.5	1.5	12.5	58.0	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11
Итого:			10.92	11.15	55.93	355.40	0.19	3.10	0.55	1.54	339.10	256.31	34.80	0.87
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Суп картофельный с горохом и с курой	250	2008	5.6	4.1	15.3	121.2	0.05	4.78	0.214	1.01	16.79	53.2	16.81	0.69
Голубцы ленивые	200	2008	18.2	20	11.2	302.4	0.36	24.5	0.004	4.44	71.29	178.99	43.2	2.12
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (банан)	100	к/к	0.8	0.2	7.5	38	0.04	10	0.02	0.4	8	28	42	0.6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			28.60	26.10	86.60	678.10	0.49	41.30	0.24	6.41	135.49	325.55	118.19	5.92

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2022 -2023 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергетическая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего г	Всего г	г		мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
10 день														
Завтрак														
Макароны,запеченные с сыром	260	2008	11.4	13.6	43.9	346	0.09	0.11	0.123	10.36	165.34	176.49	17.79	1.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Кофейный напиток с молоком	200	2008	1.5	1.5	12.5	58.0	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11
Итого			16.1	16.8	76.8	485.6	0.15	0.76	0.134	10.72	235.14	263.89	34.79	2.55
Обед														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2008	1.8	5	13.8	107	0.01	5.4	0.001	2.69	22.19	23.79	12.01	0.77
Суп картофельный с фасолью с курой	250	2008	5.5	3.3	15.1	111.2	0.12	4.78	0.214	1.99	42.26	130.34	33.38	1.65
Птица тушеная	100	2008	22.4	18.2	7	281.25	0.08	0.68	53.75	5.11	70.13	172.75	29.88	2.21
Рис отварной	180	2008	3.7	6.3	32.8	203	0.03	0	0.055	0.34	2.95	74.11	23.29	0.67
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27

Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3.2	1.7	20.4	81.6	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого			37.60	35.00	130.60	962.05	0.31	21.26	54.03	10.89	185.65	469.79	123.56	10.01