

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоникольская средняя общеобразовательная школа»

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся
с 7-11 лет**

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.868	383.253	75.416	108.327	233.51	2.012	39.772	27.533	169.322
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Итого за Завтрак	580	34.2	9.5	96.3	607.7	0.26	0.17	152	0	16.36	772.468	1036.453	127.416	149.727	347.71	9.012	43.052	42.593	183.122
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		24.5%	6.8%	68.7%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
580	34.2	9.5	96.3	607.7	0.26	0.17	152	0	16.36	772.468	1036.453	127.416	149.727	347.71	9.012	43.052	42.593	183.122	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	27.7%	280.5%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.05	0.14	27.56	0.07	0.55	278.7	151.186	141.024	24	117.842	0.347	41.935	5.24	33.94
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Булочка с вареной сгущенкой	75	5	1.5	41.9	200.8	0.08	0.13	25.62	0.26	1.5	129	88.5	67.5	12.75	108.75	0.6	20.483	12.525	24.81
Итого за Завтрак	595	19.3	17.1	88.5	584.5	0.2	0.51	127.43	0.51	12.87	645.647	755.618	568.199	87.071	467.874	4.435	76.118	23.253	105
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		15.5%	13.6%	70.9%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
595	19.3	17.1	88.5	584.5	0.2	0.51	127.43	0.51	12.87	645.647	755.618	568.199	87.071	467.874	4.435	76.118	23.253	105	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	88.1%	457.5%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	16.06	
Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.604	133.296	1.969	13.645	0.256	50.173	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Итого за Завтрак	510	27.9	20.3	91.9	662.5	0.37	0.26	54.56	0.14	1.15	689.88	612.681	221.283	165.27	407.793	8.099	37.202	18.537	72.034	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		19.9%	14.5%	65.5%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
510	27.9	20.3	91.9	662.5	0.37	0.26	54.56	0.14	1.15	689.88	612.681	221.283	165.27	407.793	8.099	37.202	18.537	72.034	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	72.8%	328.5%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Жаркое домашнему из курицы	210	26	6.5	18.5	236.9	0.16	0.13	34.35	0.09	10.78	301.367	831.723	26.565	105.84	226.59	2.408	45.847	21.701	175.245	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6	
Итого за Завтрак	610	32.3	7.9	70	480.2	0.31	0.21	40.74	0.09	23.94	777.428	1330.752	134.769	145.599	337.508	7.816	49.534	36.846	191.345	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		29.5%	7.1%	63.4%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
610	32.3	7.9	70	480.2	0.31	0.21	40.74	0.09	23.94	777.428	1330.752	134.769	145.599	337.508	7.816	49.534	36.846	191.345	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	24.2%	215.3%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
						Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195
Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2	0.06	0.12	17.7	0.07	0.1	198.183	235.68	31.92	20.935	146.77	2.048	15.636	3.143	49.405	
Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2	0.01	0.01	51.26	0.02	1.07	4.938	56.78	3.691	4.897	9.544	0.204	0.719	0.176	3.61	
Кисель из вишни	180	0.2	0	11.6	47.6	0	0.01	2.2	0	1.3	3.577	46.725	58.941	4.886	9.255	0.11	0.432	0.019	2.808	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Итого за Завтрак	530	27	20.6	94.2	670.9	0.25	0.2	89.53	0.18	2.47	799.334	528.181	222.383	62.312	295.472	5.096	38.832	18.158	73.543	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		19.1%	14.6%	66.4%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
530	27	20.6	94.2	670.9	0.25	0.2	89.53	0.18	2.47	799.334	528.181	222.383	62.312	295.472	5.096	38.832	18.158	73.543	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	76.3%	347.9%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160	0.09	0.09	371.22	0.02	14.59	202.942	514.557	75.949	34.492	84.286	1.219	32.863	0.676	48.756
Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	0.07	0.07	27.52	0	3.24	192.525	343.265	119.117	100.154	197.892	1.674	26.039	26.022	177.876
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Итого за Завтрак	650	39	12.2	65	526	0.32	0.25	407.04	0.02	77.86	852.744	1210.78	317.145	175.873	401.555	5.925	62.182	41.958	249.432
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		33.7%	10.5%	55.8%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
650	39	12.2	65	526	0.32	0.25	407.04	0.02	77.86	852.744	1210.78	317.145	175.873	401.555	5.925	62.182	41.958	249.432	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	31.2%	165.8%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эquiv	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.099	226.54	151.571	39.202	206.321	2.187	49.545	33.062	21.48
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20
Булочка с вареной сгущенкой	75	5	1.5	41.9	200.8	0.08	0.13	25.62	0.26	1.5	129	88.5	67.5	12.75	108.75	0.6	20.483	12.525	24.81
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Итого за Завтрак	595	22	19.9	101.5	673.2	0.28	0.51	136.9	0.58	12.71	697.646	794.618	559.386	98.62	532.863	6.249	81.028	50.547	74.29
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		15.4%	13.8%	70.8%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эquiv	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
595	22	19.9	101.5	673.2	0.28	0.51	136.9	0.58	12.71	697.646	794.618	559.386	98.62	532.863	6.249	81.028	50.547	74.29	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	90%	460%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.358	55.861	127.979	28.303	87.085	0.593	24.907	8.682	32.628
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.866	426.606	52.644	56.022	209.022	1.05	143.603	12.316	631.49
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Завтрак	560	24.8	14.2	103.3	640.2	0.26	0.19	338.1	0.28	6.73	754.824	857.666	216.623	116.725	399.308	6.443	169.79	35.758	669.918
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.5%	10%	72.6%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
560	24.8	14.2	103.3	640.2	0.26	0.19	338.1	0.28	6.73	754.824	857.666	216.623	116.725	399.308	6.443	169.79	35.758	669.918	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	57.1%	415.4%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	16.06	
Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.712	220.926	23.463	19.735	138.423	1.771	26.855	1.457	52.902	
Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3	0.01	0.01	64.08	0.02	1.34	6.172	70.975	4.614	6.121	11.93	0.254	0.899	0.22	4.512	
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.957	92.47	58.115	3.132	3.828	0.784	0.8	0.106	3.2	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Итого за Завтрак	570	28.6	21.6	90.7	672.4	0.39	0.28	86.13	0.11	3.37	796.888	738.928	154.808	173.544	424.371	8.856	52.11	20.064	82.474	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.4%	15.4%	64.3%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
570	28.6	21.6	90.7	672.4	0.39	0.28	86.13	0.11	3.37	796.888	738.928	154.808	173.544	424.371	8.856	52.11	20.064	82.474		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	75.5%	315.8%																	

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.843	64.556	126.997	8.634	48.844	0.881	24.918	0.072	14.304	
Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7	0.04	0.05	257.68	0.02	1.18	223.978	187.961	31.438	49.055	101.107	0.9	31.566	10.974	85.452	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	
Итого за Завтрак	650	26.4	12.5	104.1	634.4	0.28	0.18	300.1	0.13	12.34	878.683	765.945	255.438	128.647	275.668	5.15	57.821	26.831	108.456	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.5%	8.7%	72.7%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
650	26.4	12.5	104.1	634.4	0.28	0.18	300.1	0.13	12.34	878.683	765.945	255.438	128.647	275.668	5.15	57.821	26.831	108.456	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	47%	392.1%																