

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СО «Школа города Лесного»
И. Д. Дылдин

Примерное десятидневное меню
для организации школьного питания в ГБОУ СО «Школа города Лесного»
для учащихся с 7 до 11 лет

Дети 7 до 11 лет (1 день)

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак:														
6/4	Каша овсяная молочная	150	5,54	5,90	22,10	188	0,14	3,45	0,02	0,02	115,45	164,42	51,06	1,34
54	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0,00	0,00	0,07	0,20	2,40	3,00	0,20	0,02
ТК	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	162	0,06	7,12	0,00	0,08	147,37	135,50	55,55	1,55
Обед:														
3/9	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99	0,06	4,82	0,08	0,00	4,82	46,26	16,40	0,67
18/6	Каша гречневая отварная	150	8,22	6,31	42,84	279	0,24	6,12	0,16	0,60	50,42	208,01	143,35	4,51
14/8	Котлета мясная	90	12,80	12,48	5,81	197	0,05	1,22	0,00	0,03	18,54	127,67	21,55	1,94
ТК	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,03	0,50	0,01	0,20	35,00	20,00	18,00	0,80
Полдник:														
1/16	Кисель	200	0,90	0,06	32,76	125	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
ТК	Пряник	100	5,80	6,50	71,60	356	0,08	0,00	0,00	0,30	25,00	70,00	20,00	1,20
	Итого энергетическая ценность:	1408	47,94	46,41	287,15	1842	1,03	36,83	0,36	1,85	526,64	942,06	405,35	15,32

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СО «Школа города Лесного»
И. Д. Дылдин

Дети 7 до 11 лет (2 день)														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
I неделя														
ВТОРНИК														
Завтрак:														
18/6	Каша гречневая	150	8,22	6,31	42,84	279	0,24	6,12	0,16	0,60	50,42	208,01	143,35	4,51
TK	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0,10	71	0,01	0,00	0,05	0,06	176,00	108,00	7,00	0,16
TK	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	134	0,05	9,26	0,00	0,02	101,93	78,58	40,05	0,72
Обед:														
6/2	Щи из свежей капусты	200	1,49	2,54	6,02	60	0,07	20,45	0,02	0,10	84,94	74,42	51,70	1,22
41/1	Рис отварной	150	3,75	3,00	40,00	202	0,03	0,00	0,00	1,50	15,00	76,50	27,00	0,60
14/8	Биточек мясной	90	12,80	12,48	5,81	197	0,05	1,22	0,00	0,03	18,54	127,67	21,55	1,94
TK	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
TK	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90
TK	Морс ягодный	200	0,20	0,00	22,00	88	0,02	18,00	0,00	0,05	14,00	10,00	8,00	0,30
Полдник:														
TK	Йогурт	200	6,00	5,00	24,00	165	0,08	1,60	0,04	0,10	240,00	190,00	24,00	0,20
182/2 008	Коржик молочный	100	4,84	7,04	43,84	258	0,08	0,10	0,02	0,50	70,00	110,00	18,00	1,20
Итого энергетическая ценность:		1418	51,36	44,71	246,99	1702	0,91	56,75	0,29	3,38	833,35	1098,18	374,65	13,27

Дети 7 до 11 лет (3 день)														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя														
СРЕДА														
Завтрак:														
236	Каша пшеничная молочная	150	4,65	5,03	28,50	179	0,11	1,05	0,01	0,08	112,50	146,25	31,50	0,90
TK	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
27/1	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,63	55	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	5,00	2,00	0,10
Обед:														
71	Суп гороховый	200	7,35	3,73	17,48	133	0,29	3,00	0,02	0,30	35,00	110,00	40,00	1,60
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	34,12	185	0,06	0,00	0,00	0,20	12,82	40,56	7,29	0,74
9/7	Баточек из мясной	90	12,35	1,80	7,22	100	0,10	0,57	0,00	0,01	56,30	193,12	43,55	0,97
TK	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
TK	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90
27/1	Чай	200	0,05	0,00	10,00	40	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	5,00	2,00	0,10
Полдник:														
TK	Молоко	200	5,80	5,00	9,40	106	0,08	2,60	0,05	0,18	240,00	180,00	28,00	0,20
TK	Пряник	100	5,80	6,50	71,60	356	0,08	0,00	0,00	0,30	25,00	70,00	20,00	1,20
Итого энергетическая ценность:		1398	49,42	26,96	243,10	1402	1,06	7,22	0,08	1,49	564,14	864,93	208,34	8,23

Дети 7 до 11 лет (4 день)

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя														
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак:														
9/5	Запеканка творожная	150	25,35	14,40	20,15	337	0,06	1,03	0,06	0,02	214,05	278,77	33,14	0,79
54	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0,00	0,00	0,07	0,20	2,40	3,00	0,20	0,02
TK	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
12/6	Фрукт свежий сезонный	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	73	0,05	12,80	0,00	0,01	67,17	53,44	45,80	0,92
Обед:														
10/2	Рассольник	200	1,81	4,43	12,57	158	0,10	16,81	0,00	0,02	71,25	84,88	51,57	1,36
18/6	Капа гречневая отварная	150	8,22	6,31	42,84	279	0,24	6,12	0,16	0,60	50,42	208,01	143,35	4,51
372	Котлета куриная	90	18,00	16,20	9,60	256	0,08	0,10	0,01	0,40	25,00	160,00	25,00	1,20
TK	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
TK	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90
25/4	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0,14	17,85	72	0,05	11,92	0,00	0,10	62,03	48,72	42,04	1,55
Полдник:														
16/10	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
1822 008	Коржик молочный	100	4,84	7,04	43,84	258	0,08	0,10	0,02	0,50	70,00	110,00	18,00	1,20
Итого энергетическая ценность:		1508	67,96	58,50	237,71	1893	0,99	62,88	0,32	2,57	654,84	1086,82	410,10	18,97

Дети 7 до 11 лет (5 день)														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя														
ПЯТНИЦА														
Завтрак:														
185	Каша манная молочная	150	4,65	4,50	23,25	164	0,06	0,75	0,01	0,06	112,50	105,00	18,75	0,60
54	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0,00	0,00	0,07	0,20	2,40	3,00	0,20	0,02
TK	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	162	0,06	7,12	0,00	0,08	147,37	135,50	55,55	1,55
Обед:														
78/1	Суп картофельный с крупой	200	4,00	3,60	11,00	92	0,09	19,20	0,00	1,20	66,00	231,00	39,00	1,50
3/3	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	22,34	133	0,12	10,74	0,00	0,01	37,12	84,73	29,24	1,09
14/8	Котлета мясная	90	12,80	12,48	5,81	197	0,05	1,22	0,00	0,03	18,54	127,67	21,55	1,94
TK	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
TK	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90
TK	Морс ягодный	200	0,20	0,00	22,00	88	0,02	18,00	0,00	0,05	14,00	10,00	8,00	0,30
Полдник:														
1/16	Кисель	200	0,90	0,06	32,76	125	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
TK	Берёзка	100	6,00	20,00	56,00	430	0,06	0,00	0,08	1,20	50,00	100,00	20,00	1,00
Итого энергетическая ценность:		1408	43,61	57,71	240,03	1714	0,83	70,63	0,18	3,25	575,57	964,10	271,53	11,29

Дети 7 до 11 лет (6 день)															
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак:															
257/9 4	Каша рисовая молочная	150	4,51	5,30	32,54	196	0,08	0,75	0,01	0,04	135,00	142,50	28,50	0,75	
ТК	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76	
692	Напиток кофейный с молоком	200	3,00	3,00	15,00	105	0,04	2,00	0,00	0,05	120,00	100,00	30,00	0,40	
Обед:															
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,50	3,50	5,60	60	0,00	8,03	0,06	1,90	29,00	19,00	39,00	0,88	
18/6	Каша гречневая отварная	150	8,22	6,31	42,84	279	0,24	6,12	0,16	0,60	50,42	208,01	143,35	4,51	
14/8	Котлета мясная	90	12,80	12,48	5,81	197	0,05	1,22	0,00	0,03	18,54	127,67	21,55	1,94	
ТК	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90	
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,03	0,50	0,01	0,20	35,00	20,00	18,00	0,80	
Полдник:															
ТК	Йогурт	200	6,00	5,00	24,00	165	0,08	1,60	0,04	0,10	240,00	190,00	24,00	0,20	
ТК	Пряник	100	5,80	6,50	71,60	356	0,08	0,00	0,00	0,30	25,00	70,00	20,00	1,20	
Итого энергетическая ценность:		1398	50,33	43,23	276,30	1719	0,88	20,22	0,28	3,64	715,48	992,18	358,40	13,10	

Дети 7 до 11 лет (7 день)

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя														
ВТОРНИК														
Завтрак:														
9/5	Запеканка	150	25,35	14,40	20,15	337	0,06	1,03	0,06	0,02	214,05	278,77	33,14	0,79
54	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0,00	0,00	0,07	0,20	2,40	3,00	0,20	0,02
TK	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
12/6	Фрукт свежий сезонный	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	73	0,05	12,80	0,00	0,01	67,17	53,44	45,80	0,92
Обед:														
48/20 08	Суп крестьянский с крупой	200	1,43	4,78	5,21	82	0,08	8,00	0,02	0,30	35,00	55,00	25,00	0,80
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	34,12	185	0,06	0,00	0,00	0,20	12,82	40,56	7,29	0,74
267K	Оладьи из пчени	90	13,05	14,40	10,35	223	0,24	7,29	6,99	1,71	12,60	246,60	18,00	5,13
TK	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
TK	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90
16/10	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
Полдник:														
TK	Молоко	200	5,80	5,00	9,40	106	0,08	2,60	0,05	0,18	240,00	180,00	28,00	0,20
182/2 008	Коржик молочный	100	4,84	7,04	43,84	258	0,08	0,10	0,02	0,50	70,00	110,00	18,00	1,20
Итого энергетическая ценность:		1508	65,37	59,37	213,93	1724	0,98	45,82	7,21	3,84	746,56	1107,37	226,43	17,22

Дети 7 до 11 лет (8 день)

Дети 7 до 11 лет (8 день)														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя														
СРЕДА														
Завтрак:														
16/4	Каша гречневая молочная	150	5,25	4,65	24,00	167	0,14	1,50	0,01	0,09	123,75	157,50	52,50	1,50
TK	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
14/10	Какао с молоком *	200	3,87	3,48	15,64	162	0,06	7,12	0,00	0,08	147,37	135,50	55,55	1,55
Обед:														
135/9 6	Суп с фрикадельками	200	6,09	3,13	15,61	115	0,11	0,22	0,00	1,00	20,66	80,00	25,00	1,20
41/1	Рис отварной	150	3,75	3,00	40,00	202	0,03	0,00	0,00	1,50	15,00	76,50	27,00	0,60
12/8	Гуляш	90	13,22	14,10	3,32	230	0,05	2,43	0,00	0,10	30,08	149,58	29,26	2,19
TK	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
TK	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,03	0,50	0,01	0,20	35,00	20,00	18,00	0,80
Полдник:														
27/1	Чай	200	0,05	0,00	10,00	40	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	5,00	2,00	0,10
TK	Берёзка	100	6,00	20,00	56,00	430	0,06	0,00	0,08	1,20	50,00	100,00	20,00	1,00
Итого энергетическая ценность: *		1398	46,73	49,50	243,48	1707	0,78	20,77	0,10	4,59	494,38	839,08	263,31	11,36

Дети 7 до 11 лет (9 день)

Дети 7 до 11 лет (9 день)														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя														
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак:														
2/6	Омлет	150	14,64	19,72	2,61	248	0,07	0,21	0,18	0,80	103,42	223,77	16,95	1,26
54	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0,00	0,00	0,07	0,20	2,40	3,00	0,20	0,02
TK	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0,10	71	0,01	0,00	0,05	0,06	176,00	108,00	7,00	0,16
TK	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
692	Напиток кофейный с молоком	200	3,00	3,00	15,00	105	0,04	2,00	0,00	0,05	120,00	100,00	30,00	0,40
Обед:														
6/2	Щи из свежей капусты	200	1,49	2,54	6,02	60	0,07	20,45	0,02	0,10	84,94	74,42	51,70	1,22
302	Капша перловая отварная	150	4,80	3,20	36,00	192	0,12	0,00	0,00	0,75	30,00	100,00	45,00	1,50
9/7	Биточек рыбный	90	12,35	1,80	7,22	100	0,10	0,57	0,00	0,01	56,30	193,12	43,55	0,97
TK	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
TK	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90
TK	Морс ягодный	200	0,20	0,00	22,00	88	0,02	18,00	0,00	0,05	14,00	10,00	8,00	0,30
Полдник:														
16/10	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
TK	Пряник	100	5,80	6,50	71,60	356	0,08	0,00	0,00	0,30	25,00	70,00	20,00	1,20
Итого энергетическая ценность:		1428	55,99	52,13	232,38	1635	0,81	45,23	0,32	2,84	688,58	1011,31	264,40	12,25

Дети 7 до 11 лет (10 день)														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя														
ПЯТНИЦА														
Завтрак:														
15/4	Каша пшеничная молочная	150	4,91	4,48	24,41	185	0,12	4,28	0,01	0,08	94,64	126,20	44,02	1,07
54	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0,00	0,00	0,07	0,20	2,40	3,00	0,20	0,02
ТК	Батон пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
12/6	Фрукт свежий сезонный	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	134	0,05	9,26	0,00	0,02	101,93	78,58	40,05	0,72
Обед:														
1015	Суп лапша	200	4,38	4,80	12,24	110	0,08	2,00	0,01	0,30	25,00	80,00	22,00	0,90
18/6	Каша гречневая отварная	150	8,22	6,31	42,84	279	0,24	6,12	0,16	0,60	50,42	208,01	143,35	4,51
372	Биточек куриный	90	18,00	16,20	9,60	256	0,08	0,10	0,01	0,40	25,00	160,00	25,00	1,20
ТК	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,12	23,76	35,00	8,00	0,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,52	0,40	16,67	78	0,06	0,00	0,00	0,18	15,00	45,00	18,00	0,90
25/4	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0,14	17,85	72	0,05	11,92	0,00	0,10	62,03	48,72	42,04	1,55
Полдник:														
1/16	Кисель	200	0,90	0,06	32,76	125	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
182/2 008	Коржик молочный	100	4,84	7,04	43,84	258	0,08	0,10	0,02	0,50	70,00	110,00	18,00	1,20
Итого энергетическая ценность:		1508	51,31	50,22	255,80	1787	1,10	57,38	0,30	2,82	575,06	992,71	422,90	16,66