



Директор ООО "Атосфарма-Град" *И.И. Мещок*  
 "Согласовано"  
 Руководитель отдела *И.И. Мещок*  
 " 20.08.2018 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы, дети 7-11 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, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	19	20	20					
		4	5	6	7	8	9																		10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	20	20	20	20					
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03							199					
Блинчик с начинкой	70	4,2	2,8	28	154								4,4	0,87	25,25		0,1							111					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,03	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1							111					
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6									411					
Итого за Завтрак	500	24,25	16,12	99,43	639,86	0,17	0,19	1,43	41,67	0,1	145,04	192,48	47,46	2,09	262,29	0,01	0,13							411					
Суп вермишелевый с мясом	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					
Шницель из соеины	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									111					
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,09	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01							111					
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,01	0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22									394					
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2									394					
Итого за Обед	700	27,72	46,04	97,03	915,42	0,83	0,32	2,76	199,7	0,8	74,31	430,29	167,92	8,1	700,11	0,01	0,03	0,02	0,01	0,03	0,04	0,04	0,04	405,02					
Выпечные изделия	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	0,01	0,04	0,02	0,02	0,02	386					
Фрукт*	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			0,01				386					
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,01	0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22									394					
Итого за Полдник	420	12	14,26	71,38	463,62	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	158,01	28,47	5,15	530,96	0,01	0,05	0,02	0,01	0,05	0,02	0,02	0,02	394					
Итого за день	1 620	63,97	76,42	267,89	2 020,8	1,16	0,76	16,41	362,45	1,91	289,63	780,78	243,85	15,34	1 493,36	0,03	0,21	0,06	0,03	0,21	0,06	0,06	0,06	405,02					



2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
	Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
	Б	Ж	У																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	0,39	0,11	2,54	99,45	127,06	12,73	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05				293
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	299,69	0,13	0,04	25,92	70,42	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93						218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	41,31	0,01	0,1	0,5	8,24	5,29	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1				411
Батон подмарованный	40	3	1,16	20,56	0,04	0,01	2,64	125,87	231,72	7,6	5,2	0,48	36,8						
Итого за Завтрак	510	23,05	28,47	702,59	0,56	0,17	18,62	213,72	44,58	37,13	21,55	1,01	315,22		0,03	0,01	0,15		
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	0,05	0,05	3,89	50,49	90,02	26,86	17,38	1,07	205,65		0,01				63
Тфтели с соусом	100	7,23	16,91	12,43	0,22	0,09	3,89	50,49	90,02	26,86	17,38	1,07	205,65		0,01				456
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	0,04	0,03	20,93	83,75	27,42	12,06	27,42	0,6	55,4		0,01				332
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	0,02	0,02	0,55	29,6	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42						394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	0,06	0,02	23,06	314,74	109,47	10	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
Итого за Обед	700	16,41	25,5	110,04	0,37	0,21	23,06	314,74	109,47	10	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	0,09	0,06	4,4	19,4	53,76	21,11	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01			406
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	0,04	0,02	12	19,2	13,2	19,2	10,8	2,64	333,6		0,01				386
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	0,02	0,02	0,55	29,6	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42						394
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	0,13	0,1	16,95	49	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52		0,03	0,01			
Итого за день	1 630	45,61	62,72	281,69	1 892,95	1,06	0,48	42,65	489,61	587,13	166,77	13,49	1 851,68		0,21	0,05			

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
	Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
	Б	Ж	У																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	0,15	0,18	1,43	52,58	160,63	147,76	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02				199
Бургер/брод с маслом сыром	60	8,28	13,63	20,69	0,05	0,08	0,16	96,6	157	210	14,25	0,7	58,8						3,04
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	0,01	0,01	0,1	0,5	8,24	5,25	4,4	0,85	25,1		0,1				411
Итого за Завтрак	510	21,48	28,18	85,71	0,2	0,27	1,69	149,68	325,87	363,01	55,27	2,42	289,63	0,01	0,12	0,01			
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	0,3	0,09	11,95	202	97,81	37,65	38,98	2,39	504,25		0,01				87
Рагу из овощей с мясом	200	10,32	25,8	37,4	0,36	0,17	59,17	213,08	64,75	157,59	50,75	2,25	939,71		0,03				148,02
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	0,02	0,04	80,38	65,68	12,1	11,36	4,64	0,54	75,78						417
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	0,06	0,02	23,06	314,74	109,47	10	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
Итого за Обед	700	21,19	30,82	103,31	0,74	0,32	151,5	480,76	299,26	124,5	101,37	5,73	1 566,24		0,07	0,02			
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	0,14	0,08	15,44	15,44	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02			424
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	0,04	0,02	12	19,2	13,2	19,2	10,8	2,64	333,6		0,01				386
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	0,02	0,04	80,38	65,68	12,1	11,36	4,64	0,54	75,78						417
Итого за Полдник	420	10,6	11,36	105,68	0,2	0,14	92,88	81,12	114,04	54,14	30,14	4,44	527,84		0,03	0,02			
Итого за день	1 630	53,27	70,96	294,7	2 033,85	1,14	0,73	245,57	711,56	1 166,78	12,59	12,59	2 383,41	0,01	0,22	0,05			





3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)											№ рец.
		Витамины			Минеральные вещества (мг)															
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	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 пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199	
Блинчики	45	2,7	4,5	18	123,27		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		ТТК 411	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31						3,8	13	2,6	0,24	18,4		0,12	0,01		
Батон Подорожанный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01	1,53	53,08	0,14	156,81	181,92	43,62	1,96	249,13	0,01	0,12	0,01	63	
Итого за Завтрак	515	17,4	19,53	93,3	619,48	0,17	0,2	1,53	53,08	0,14	156,81	181,92	43,62	1,96	249,13	0,01	0,12	0,01		
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03			0,03	ТТК 394	
Плов со свиной	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85			0,03		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	63,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			0,03	0,02	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	27,51	740,64	0,41	91,88	304,21	93,6	4,46	829,6			0,03	0,05	
Итого за Обед	700	18,71	31,69	102,61	770,91	0,49	0,21	27,51	740,64	0,41	91,88	304,21	93,6	4,46	829,6			0,02	0,02	
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,09	15,44	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,01	386	
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,22		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	394	
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	63,69			12,22	15,77	0,14	54,67	111,15	28,8	4,5	516,08			0,03	0,02	
Итого за Полдник	420	10,24	11,23	102,92	557,23	0,18	0,1	12,22	15,77	0,14	54,67	111,15	28,8	4,5	516,08			0,18	0,08	
Итого за день	1 635	46,35	62,55	298,83	1 947,62	0,84	0,51	41,26	809,49	0,69	303,36	597,28	166,02	11,02	1 594,81			0,02	0,02	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)											№ рец.
		Витамины			Минеральные вещества (мг)															
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	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	
Тедфетти с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65			0,01	456	
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	25,11	0,07		14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332	
Чай с сахаром	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	
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	3,99	76,1	0,33	54,33	224,75	59,68	3,14	334,17			0,02		
Итого за Завтрак	520	15,01	22,81	96,02	649,87	0,31	0,14	3,99	76,1	0,33	54,33	224,75	59,68	3,14	334,17			0,01	87	
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25			0,01	148,02	
Рагу из овощей с мясом	200	10,32	25,8	37,4	419,8	0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	157,59	50,75	2,26	939,71		0,03		417	
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	60,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			0,03	0,02	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	151,5	480,76		124,5	299,26	101,37	5,73	1 566,24			0,07	0,02	
Итого за Обед	700	21,19	30,82	103,31	775,58	0,74	0,32	151,5	480,76		124,5	299,26	101,37	5,73	1 566,24			0,04	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14			0,01	386	
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,22		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	417	
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	60,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			0,05	0,02	
Итого за Полдник	420	12,36	14,39	74,14	483,05	0,18	0,29	92,38	186,43	1,01	68,75	160,9	29,81	4,99	542,62			0,01	0,05	
Итого за день	1 640	48,56	68,02	275,47	1 908,5	1,23	0,75	247,87	743,29	1,34	248,68	684,91	191,06	13,86	2 442,93			0,02	0,06	

5 день 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
	Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
	Б	Ж	У																
2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	0,03	
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	0,11	0,03	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	32,5	9,5	32,5	6,5	0,6	46						
Итого за завтрак	500	24,36	37,32	99,19	832,67	0,59	0,21	38,54	0,7	55,38	266,72	49,67	4,78	428,29		0,1	0,03		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	166,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				73	
Гуляши из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	25,74	0,07	21,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01			330	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,55	29,5		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01		
Итого за Обед	710	25,21	32,97	95,12	784,95	0,8	0,34	323,01	0,07	104,28	431,22	204,54	8,43	1 051,4	0,02	0,08	0,01		
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,05	4,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	406	
Фрукт*	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		386	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,55	29,5		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394	
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52		0,03	0,01		
Итого за день	1 630	55,72	79,04	277,52	2 065,57	1,82	0,65	50,87	0,89	223,39	783,7	289,95	18,47	2 147,21	0,02	0,21	0,05		

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)						
	Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
	Б	Ж	У															
Итого за весь период	525,1	691,82	2 766,85	19 515,75	11,57	6,69	800,7	5 677,51	11,4	3 138,14	7 255,88	2 144,79	147,23	19 457,56	0,16	2,28	0,6	
Среднее значение за период	52,51	69,182	276,685	1 951,575	1,157	0,669	80,07	567,751	1,14	313,814	725,588	214,479	14,723	1 945,756	0,016	0,228	0,06	

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 "Дети плюс" под ред. Мотыльнова М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мотыльнова М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.  
 \* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт  
 \*\* Согласно приложению №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблице 1 "Каша, или овощное, или мясное, или творожное, или фруктовое, или ягодное, или овощное, или фруктовое, или ягодное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)"