



Примерное 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

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       | № рецеп-туры | 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 Дружба молочная с маслом сливочным       | 155          | 4,3              | 6,3     | 25,9        | 200,1                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00         | 0,00             | 38     | 2010 |
| Какао с молоком                               | 200          | 3,5              | 2,8     | 14,9        | 104,8                         | 0,00     | 0,60  | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 114,40               | 24,30  | 92,60  | 0,70   | 197,70   | 9,40   | 0,00  | 0,00         | 0,00             | 100    | 2010 |
| Бутерброд с сыром 15/20                       | 35           | 5,4              | 4,5     | 10,3        | 104,0                         | 0,00     | 0,10  | 34,50  | 0,00   | 0,00   | 154,40               | 14,10  | 108,50 | 0,50   | 40,50    | 0,70   | 0,00  | 0,00         | 0,00             | 3      | 2015 |
| Фрук т(яблоко,мандарин,груша)                 | 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         | 0,00             |        |      |
| Итого за прием пищи:                          | 520          | 13,7             | 14,1    | 63,8        | 470,0                         | 0,00     | 13,70 | 34,50  | 0,00   | 0,10   | 289,60               | 48,80  | 215,40 | 4,10   | 599,60   | 12,70  | 0,00  | 0,00         | 0,00             |        |      |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |              |                  |        |      |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) | 200          | 4,8              | 4,5     | 15,6        | 121,4                         | 0,10     | 3,80  | 0,20   | 0,00   | 0,30   | 32,40                | 26,60  | 62,60  | 1,90   | 374,70   | 51,40  | 0,00  | 0,10         | 102              | 2015   |      |
| Финш Бол (Тедтели рыбные)                     | 100          | 11,0             | 8,3     | 15,8        | 203,9                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00         | 0,00             | 239    | 2015 |
| Рис отварной                                  | 150          | 3,5              | 4,2     | 37,0        | 200,5                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,25   | 5,27                 | 25,16  | 76,83  | 0,59   | 0,00     | 59,97  | 0,00  | 0,00         | 0,00             | 302    | 2015 |
| Соус красный основной                         | 30           | 0,3              | 0,6     | 1,9         | 14,6                          | 0,00     | 0,70  | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 4,10                 | 2,20   | 3,90   | 0,00   | 18,30    | 12,20  | 0,00  | 0,00         | 0,00             | 587    | 2004 |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,1              | 0,0     | 15,0        | 60,0                          | 0,00     | 0,03  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,10                | 1,40   | 2,80   | 0,28   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00         | 0,00             | 376    | 2015 |
| Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,90                 | 5,10   | 23,50  | 1,10   | 40,80    | 1,70   | 0,00  | 0,00         | 0,00             | 66121  | ТУ   |
| 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         | 0,00             |        |      |
| Итого за прием пищи:                          | 730          | 23,2             | 18,6    | 105,6       | 705,0                         | 0,23     | 4,53  | 0,30   | 0,00   | 0,55   | 62,17                | 67,06  | 186,63 | 4,27   | 460,00   | 125,97 | 0,00  | 0,10         |                  |        |      |
| Всего за день:                                |              | 36,9             | 32,7    | 169,4       | 1 175,0                       | 0,23     | 18,23 | 34,80  | 0,00   | 0,65   | 351,77               | 115,86 | 402,03 | 8,37   | 1 059,60 | 138,67 | 0,00  | 0,10         |                  |        |      |