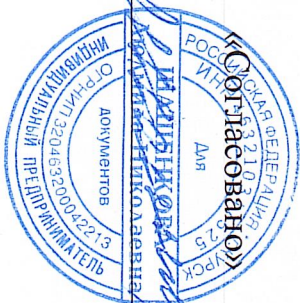




ИП И.И. Шашенкова И.И. Шашенкова

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет в учебных заведениях
г. Курска, сезонность осень-зима

Директор школы



1 день ОСЕНЬ-ЗИМА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Бесплатное питание 7-11 лет															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4	70,4	1,7	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,9	26,2	14,8	370,0	0,1	0,7	0,1	2,6	44,2	27,3	188,6	2,1	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,7	3,3	17,5	110,8	0	0	0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	790	30,0	38,9	87,0	815,0	0,4	7,6	0,3	9,5	125,8	83,0	338,2	6,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- лы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Бесплатное питание 7-11 лет															
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	11,7	90,2	0	5,4	0,2	1,7	26,6	21,4	43,9	1,1	83	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13,5	10,4	14,5	205,0	0,1	0,2	0	4,0	54,9	46,2	201,2	1,3	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	9,3	20,7	178,8	0,1	9,9	0,1	0,3	36,6	28,2	83,0	1,1	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011
Итого за прием пищи:	890	22,7	28,0	100,1	758,8	0,3	103,0	0,5	9,1	179,7	127,1	397,5	9,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Бесплатное питание 7-11 лет																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	5,8	4,4	74,9	0	3,7	0,1	2,5	17,3	10,8	23,4	0,6	67	2011	
РАССОЛНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПКОЙ	200	1,8	4,1	12,4	94,7	0,1	5,2	0,2	1,9	20,1	19,2	49,9	0,8	96	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,6	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2	146,6	2,1	246	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	750	26,0	33,0	99,8	802,8	0,3	11,0	0,4	6,3	71,6	84,8	330,0	6,0			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Бесплатное питание 7-11 лет															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,0	52,7	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4	47	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,8	9,4	11,1	158,0	0	0,5	0	1,9	19,8	10,6	66,8	0,7	113	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,5	3,0	101,9	0,1	1,4	0,6	2,5	39,3	42,5	153,6	1,0	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	800	28,5	25,1	98,7	732,8	0,5	27,5	0,6	6,8	144,6	106,8	390,4	5,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Бесплатное питание 7-11 лет																
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,37	0,73	8,58	40,2	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9,1	2,8	22,2	150,9	0,1	10,2	0,2	0,3	29,6	32,8	75,6	1,2	54-11С-2020	2020	
ПЛОВ	200	22,5	23,3	34,7	438,5	0,1	1,3	0,2	3,7	19,5	45,7	231,7	3,0	265	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	700	35,57	27,23	111,78	828,3	0,3	11,5	0,4	4,9	69,6	88,2	349,5	5,8			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Бесплатное питание 7-11 лет																	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,3	4,4	7,1	74,0	0	3,8	0	2,0	20,5	16,4	32,3	0,9	75		2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99		2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9	178,8	0,8	232		2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128		2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388		2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5			2008	
Итого за прием пищи:	800	25,7	25,2	104,0	761,1	0,5	101,1	0,4	7,0	194,8	116,4	402,4	6,3				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Бесплатное питание 7-11 лет																	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0	2,0	11,7	11,3	32,4	0,4		2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200	2,4	2,4	15,3	92,1	0,1	5,3	0,2	1,5	18,5	31,8	60,8	1,2	101	2011		
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	9,5	11,4	10,3	185,0	0	0	0	1,6	16,0	15,1	92,8	1,4	268	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	18,6	8,5	43,4	1,1	203	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			2008	
Итого за прием пищи:	795	22,3	24,3	101,0	715,3	0,4	9,0	0,3	7,2	88,4	81,5	273,9	5,9				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Бесплатное питание 7-11 лет																	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	82	2011		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,4	7,5	12,3	151,2	0	10,0	0	0,4	30,6	20,7	92,1	1,5	2620	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008		
Итого за прием пищи:	790	20,2	21,9	111,3	724,3	0,4	30,1	0,2	4,9	149,3	98,1	302,3	7,1				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Бесплатное питание 7-11 лет																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,7	6,4	63,3	0	4,0	0,4	1,7	11,9	13,6	29,5	0,5	40		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,1	4,1	17,6	118,9	0	3,7	0,2	1,0	22,6	16,4	47,8	0,8	108		2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	16,9	37,1	13,7	458,7	0,3	29,0	0,1	2,3	78,0	46,9	184,8	3,1	139-256		2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389		2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4			2008
Итого за прием пищи:	720	26,2	47,5	89,2	889,3	0,4	38,3	0,7	5,9	138,1	95,7	327,5	8,9			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Бесплатное питание 7-11 лет																	
Икра морковная	60	1,2	4,4	6,2	70,7	0	2,9	0,9	2,2	25,7	22,5	36,8	0,8		75	2011	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,2	5,8	14,3	135,4	0,1	7,2	0,2	1,1	22,3	26,9	88,9	1,4		104	2011	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12,7	8,9	3,8	151,3	0,1	0,2	0	2,4	71,0	21,2	162,3	0,6		232	2011	
Рис отварной	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5		304	2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0		349	2011	
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			2008	
Итого за прием пищи:	750	26,3	25,4	95,3	722,9	0,3	10,3	1,1	6,9	139,3	104,1	396,1	4,9				

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Бесплатное питание 7-11 лет																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,7	4,2	79,8	0	2,0	0	1,4	95,7	12,8	63,9	0,7	50		2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой	200	1,5	4,1	8,3	75,9	0	6,4	0,2	1,9	25,7	15,6	33,7	0,7	98		2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	25,4	28,0	14,5	409,8	0,1	1,0	0,1	0,4	49,3	33,2	243,3	2,6	294		2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128		2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			2008
Итого за прием пищи:	790	36,0	45,9	98,1	947,5	0,4	20,8	0,4	4,8	234,1	105,9	476,8	7,0			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Бесплатное питание 7-11 лет																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,1	6,1	19,6	184,0	0,2	7,8	0	0,5	36,5	54,2	197,6	1,7	502	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	750	21,5	15,3	92,4	594,1	0,4	17,7	0,2	4,6	103,2	100,4	331,0	7,5			

12

13