



Проект основного (организованного) сбалансированного десятидневного меню

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК№236	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,2	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128	139,8	29,6	0,136
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,95	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,5	0,1
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	445	10,33	9,83	51,3	332	0,12	4,04	42,4	0,28	171	213,9	50,66	2,966
ТК№536	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Проект основного (организованного) сбалансированного меню для 7-11 лет

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	0,01	1,65	0	1,4	10	15	8	0,3
ТК№108	Тефтели	90	8	12,5	10,7	190	0,04	0	16	0,3	37	99	15	0,83
ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312	0,4	0	28,5	0,75	25,4	250	166	5,6
NR№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,3	62,6	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	565	21,38	22,36	84,12	651,8	0,51	4,35	44,5	2,57	107	388,1	206,56	9,46
ТК№536	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Проект основного (организованного) сбалансированного меню для 7-11 лет

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Среда

Школа	МОБУ "СОШ с.Орехово"	7-11 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК№138	Плов из птицы	250	22,8	29	40,2	521	0,05	0	18,75	0,75	25	109	35	0,9
ТК№5	Бутерброд с маслом	35	5	7,1	14,5	146	0,02	0,1	52	0,28	158	103	11	0,28
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	312	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
NR№25	Груша	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,02	6,5	2,6	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99
	Итого за прием пищи:	615	28,5	36,5	77,2	1040,1	0,09	9,3	73,35	1,57	232	241,9	65,06	5,73
ТК№536	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Проект основного (организованного) сбалансированного меню для 7-11 лет

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК№13	Салат из свежих помидор	60	0,6	3,2	1,8	37	0,03	11	0	1,7	7	12,5	9,5	0,5
ТК№79	Рыба притушенная	90	15,9	0,9	0,5	74	0,06	3,24	8,16	0,96	30	150,4	26,4	0,576
ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	4,4	4,7	45	248	0,03	0	28,57	0,32	8,2	96	31,25	0,02
NR№302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
ТК№15	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17
	Итого за прием пищи:	565	23,08	9,16	66,62	449,2	0,18	16,94	36,73	3,1	79,7	283	84,71	3,826
ТК№536	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Проект основного (организованного) сбалансированного меню для 7-11 лет

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Пятница

Школа	МОБУ "СОШ с.Орехово"	7-11 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК№141	Макароны отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145	0,01	3,46	0,05	0,3	54,4	0,34	12,88	0,03
ТК№361	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206	0,04	0	20	0,6	39	143	20	1,8
ТК№15	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17
NR№15	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94	0,01	1,08	0	0,4	6,4	3,6	0	0,18
	Итого за прием пищи:	500	72,7	15,14	67,9	497,2	0,12	4,54	20,05	1,4	110	161,9	46,98	3,18
ТК№536	Молоко в т/п	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Проект основного (организованного) сбалансированного меню для 7-11 лет

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ Понедельник

Школа	МОБУ "СОШ с.Орехово"	7-11 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК№128	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0,16	202	172,5	30,18	0,64
ТК№15	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17
NR№13	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
ТК№25	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	6,5	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
	Итого за прием пищи:	620	9,97	15,67	55,47	405,8	2,77	16,84	45,15	0,64	258	211,2	59,44	6,23
ТК№536	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Проект основного (организованного) сбалансированного меню для 7-11 лет

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

вторник

Школа	МОБУ "СОШ с.Орехово"	7-11 лет												
		Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	0,01	1,65	0	1,4	10	15	8	0,3
ТК№146	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,8
ТК№94	Бефстроганов	100	20,8	16,3	3,2	244	0,06	0,8	25	0,4	65	149,3	21,3	1,87
NR№15	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,3	62,6	0	2,7	0	0,02	24	91	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	540	27,63	25,36	39,02	498,8	0,25	8,75	55	2,07	147	343,8	70,86	5,7
ТК№536	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Проект основного (организованного) сбалансированного меню для 7-11 лет

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Среда

Школа	МОБУ "СОШ с.Орехово"	7-11 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК№6	Салат из капусты белокочанной	60	1,3	2,7	6,2	57	0,01	9	0	1,5	20	14	8	0,3
ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312	0,4	0	28,5	0,75	25,4	250	166	5,6
ТК№591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0,4	24,4	194,7	26,01	2,32
NR№15	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	555	33,8	27,75	76,38	625,4	0,64	12,98	28,5	2,77	104	482,8	217,57	10,95
ТК№536	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Проект основного (организованного) сбалансированного меню для 7-11 лет

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Четверг

Школа	МОБУ "СОШ с.Орехово"	7-11 лет												
		Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК№13	Салат из свежих помидор	60	0,6	3,2	1,8	37	0,03	11	0	1,7	7	12,5	9,5	0,5
ТК№147	Картофель тушеный	200	4,2	12,3	29,8	256	0,1	10	26	0,4	80	170	36	1,28
ТК№15	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17
NR№868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94	0,01	10,8	0	0,4	6,4	3,6	0	0,18
	Итого за прием пищи:	490	6,82	15,86	66,38	439,2	0,2	31,8	26	2,6	104	201,1	59,6	3,13
ТК№536	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Проект основного (организованного) сбалансированного меню для 7-11 лет

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ Пятница

Школа	МОБУ "СОШ с.Орехово"	7-11 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК№141	Макароны отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145	0,01	3,46	0,05	0,3	54,4	0,34	12,88	0,03
ТК№361	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206	0,04	0	20	0,6	39	143	20	1,8
ТК№15	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17
NR№15	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94	0,01	1,08	0	0,4	6,4	3,6	0	0,18
	Итого за прием пищи:	500	72,7	15,14	67,9	497,2	0,12	4,54	20,05	1,4	110	161,9	46,98	3,18
ТК№536	Молоко в т/п	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2