

**Примерное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет 23/24гг**

**возраст 7-11 лет  
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
№ 174	Каша молочная рисовая	200	5,45	9,86	48,12	303,64	0,05	0,87	49,82	119,06	143,13	33,15	0,57
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,36</b>	<b>16,03</b>	<b>88,68</b>	<b>546,41</b>	<b>0,27</b>	<b>3,06</b>	<b>84,22</b>	<b>502,61</b>	<b>438,23</b>	<b>99,84</b>	<b>2,57</b>

**возраст 7-11 лет  
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
№ 204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	295,20	202,08	20,32	1,23
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,54</b>	<b>21,23</b>	<b>73,04</b>	<b>559,17</b>	<b>0,28</b>	<b>2,12</b>	<b>145,20</b>	<b>568,09</b>	<b>462,62</b>	<b>79,67</b>	<b>2,88</b>

**возраст 7-11 лет  
ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
№ 173	Каша молочная геркулесовая	200	7,55	11,93	43,28	310,91	1,16	0,87	49,82	136,29	213,62	64,38	1,60



возраст 7-11 лет  
ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
№ 175	Каша молочная дружба	200	5,53	10,16	39,51	272,73	0,09	0,87	49,82	194,44	227,96	54,14	1,22
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83	10,00	126,60	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 15	Сыр	10	2,32	2,95	0,04	36,00		0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	<b>ИТОГО:</b>		23,81	15,76	77,73	494,90	0,25	4,37	95,82	556,15	452,90	105,39	3,20

возраст 7-11 лет  
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
№ 173	Каша молочная пшённая	200	7,85	10,05	49,36	320,00	0,13	0,87	49,82	133,70	201,18	40,30	2,15
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	<b>ИТОГО:</b>		27,84	23,47	90,05	628,77	0,35	3,06	124,22	435,43	499,28	106,99	4,17

возраст 7-11 лет  
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
№ 181	Каша молочная манная	200	5,55	9,75	38,51	264,55	0,07	1,06	52,73	121,88	107,45	18,45	0,45
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10



**Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 7 до 11 лет вкл. за 10 дней**

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
<b>Итого в завтрак за 10 дней</b>	266,40	204,38	825,82	5668,05
<b>Среднее дневное значение завтрака</b>	26,64	20,44	82,58	566,81
<b>Итого в обед за 10 дней</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Среднее дневное значение обеда</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 10 дней:</b>	266,40	204,38	825,82	5668,05
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	26,64	20,44	82,58	566,81
<b>Норма при 60 % ( 2-х разовое питание)</b>	26,64	20,44	82,58	566,81
	белки	жиры	углеводы	
<b>Соотношение от калорийности %</b>	2,66	6,13	45,42	
<b>Норма соотношения</b>	10-15%	30-32%	55-60%	
	<b>Вит. С( в продуктах )</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>соотн. Са/Р</b>
<b>Всего за 10 дней</b>	30,55	4703,81	4585,74	1,03
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	3,06	470,38	468,57	1,00
<b>Норма 60 % (2-х разовое питание)</b>	1,84	282,23	281,14	

**25% норма завтрак  
60 факт  
35% норма обед  
0 факт**

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. 2015.

обед 12-18 лет

Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 12 до 18 лет вкл. за 10 дней

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	25% норма завтрак 0 факт 35% норма обед 60 факт
	белки	жиры	углеводы		
<b>Итого в завтрак за 10 дней</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Среднее дневное значение завтрака</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого в обед за 10 дней</b>	305,96	277,54	1146,79	8136,96	
<b>Среднее дневное значение обеда</b>	30,60	27,75	114,68	813,70	
<b>Итого за 10 дней:</b>	305,96	277,54	1146,79	8136,96	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	30,60	27,75	114,68	813,70	
<b>Норма при 60 % (2-х разовое питание)</b>	18,36	16,65	68,81		
	белки	жиры	углеводы		
<b>Соотношение от калорийности %</b>	1,84	5,00	37,85		
<b>Норма соотношения</b>	10-15%	30-32%	55-60%		
	<b>Вит. С ( в продуктах )</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>соотн. Са/Р</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>	485,11	1888,59	4904,81	0,39	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	48,51	188,86	490,48	0,39	
<b>Норма 60 % (2-х разовое питание)</b>	29,11	113,32	294,29		
Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. 2015.					
завтрак 12-18 лет					

Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 12 до 18 лет вкл. за 10 дней

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г	Энергетическая ценность
------------	---	-------------------------

	белки	жиры	углеводы	
<b>Итого в завтрак за 10 дней</b>	282,84	230,53	933,66	5668,05
<b>Среднее дневное значение завтрака</b>	28,28	23,05	93,37	566,81
<b>Итого в обед за 10 дней</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Среднее дневное значение обеда</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 10 дней:</b>	282,84	230,53	933,66	5668,05
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	28,28	20,44	93,37	566,81
<b>Норма при 60 % ( 2-х разовое питание)</b>	16,97	12,26	56,15	340,09
	белки	жиры	углеводы	
<b>Соотношение от калорийности %</b>	1,70	3,68	30,88	
<b>Норма соотношения</b>	10-15%	30-32%	55-60%	
	<b>Вит. С ( в продуктах )</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>соотн. Са/Р</b>
<b>Всего за 10 дней</b>	32,41	4702,00	4782,62	0,98
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	3,24	470,20	478,26	0,98
<b>Норма 60 % ( 2-х разовое питание)</b>	1,94	282,12	286,96	

25% норма завтрак  
60 факт  
35% норма обед  
0 факт

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тугельяна В.А. 2015.

обед 7-11 лет

**Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 7 до 11 лет вкл. за 10 дней**

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
<b>Итого в завтрак за 10 дней</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Среднее дневное значение завтрака</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого в обед за 10 дней</b>	267,96	231,61	986,41	6891,77
<b>Среднее дневное значение обеда</b>	26,80	23,16	98,64	689,18
<b>Итого за 10 дней:</b>	267,96	231,61	986,41	6891,77
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	26,80	23,16	98,64	689,18
<b>Норма при 60 % ( 2-х разовое питание)</b>	16,08	13,90	59,18	413,51
	белки	жиры	углеводы	

25% норма завтрак  
0 факт  
35% норма обед  
60 факт

Соотношение от калорийности %	1,61	4,17	32,68	
Норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%	
Вит. С( в продуктах )		Са	Р	соотн. Са/Р
Всего за 10 дней	422,11	1668,56	4245,74	0,39
Среднее значение за 10 дней	42,21	166,86	424,57	0,39
Норма 60 % (2-х разовое питание)	25,33	100,12	254,74	

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. 2015.

### Евдокимов

#### Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 12 до 18 лет вкл. за 10 дней

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	25% норма завтрак 60 факт 35% норма обед 60 факт
	белки	жиры	углеводы		
Итого в завтрак за 10 дней	253,64	203,09	7495,23	5403,47	
Среднее дневное значение завтрака	25,36	20,31	749,52	540,35	
Итого в обед за 10 дней	305,53	277,42	908,81	7139,36	
Среднее дневное значение обеда	30,55	27,74	90,88	713,94	
Итого за 10 дней:	559,07	480,51	1677,98	11163,36	
Среднее значение за 10 дней	55,91	48,05	167,80	1116,34	
Норма при 60 % (2-х разовое питание)	33,54	28,83	100,68	669,81	
	белки	жиры	углеводы		
Соотношение от калорийности %	3,35	8,65	55,37		
Норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%		
Вит. С( в продуктах )		Са	Р	соотн. Са/Р	
Всего за 10 дней	293,9	5257,14	9062,98	0,58	
Среднее значение за 10 дней	29,39	525,71	906,30	0,58	
Норма 60 % (2-х разовое питание)	17,63	315,43	543,78		

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. 2015.



