



**Примерное повозрастное меню  
и основные показатели пищевой и энергетической ценности  
приготовляемых блюд для горячего питания  
учащихся начальных классов  
Красномайского филиала  
МБОУ «Семилейская СОШ»  
Кочкуровского муниципального района  
Республики Мордовия  
(осенне-зимний вариант)**

Понедельник-1 Завтрак													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>13,64</b>	<b>16,41</b>	<b>79,07</b>	<b>523,02</b>	<b>0,16</b>	<b>10,98</b>	<b>110,60</b>	<b>1,15</b>	<b>404,37</b>	<b>378</b>	<b>81,23</b>	<b>5,93</b>

Понедельник-1 Обед													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0,00	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
Борщ сибирский со сметаной	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210	140	5,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>33,13</b>	<b>24,95</b>	<b>108,85</b>	<b>792,48</b>	<b>0,36</b>	<b>17,55</b>	<b>21,00</b>	<b>5,96</b>	<b>226,92</b>	<b>659,57</b>	<b>245,17</b>	<b>12,31</b>

Вторник-1 Завтрак													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Макаронные отварные с сыром	210	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Кондитерское изделие (печенье)	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12,14</b>	<b>15,77</b>	<b>73,95</b>	<b>486,25</b>	<b>0,12</b>	<b>1,33</b>	<b>40,00</b>	<b>2,57</b>	<b>156,93</b>	<b>183,41</b>	<b>46,26</b>	<b>3,19</b>

<b>Обед</b>														
Вторник-1		100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	00,00	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
Суп с крупой и птицей		250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Капуста тушеная		150	4,35	12	33,12	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого		860	34,38	37,12	121,65	931,52	0,27	120,30	20	4,34	233,79	542,63	126,21	8,82

<b>Завтрак</b>														
Среда-1	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая енность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Плов из птицы	200	12,67	13,22	36,8	316,81	0,05	0,00	27	0,80	8,11	102,9	29,46	1,93
	Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
	<b>Итого</b>	<b>652</b>	<b>21,54</b>	<b>20,31</b>	<b>79,53</b>	<b>587,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,38</b>	<b>79</b>	<b>1,66</b>	<b>171,11</b>	<b>252,23</b>	<b>62,64</b>	<b>4,85</b>
<b>Обед</b>														
Среда-1		100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
	Салат из свеклы отварной	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
	Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	Картофельное пюре	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
	Компот из смеси сухофруктов	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	850	26,53	14,11	116,03	696,1	1,41	32,09	39,65	6,47	148,27	425,81	145,10	5,99

<b>Четверг-1</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Чай с молоком и с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>Итого</b>	572	<b>11,46</b>	<b>15,08</b>	<b>65,77</b>	<b>448,82</b>	<b>0,17</b>	<b>10,84</b>	<b>120,6</b>	<b>1,15</b>	<b>372,3</b>	<b>338,8</b>	<b>67,30</b>	<b>3,94</b>

<b>Обед</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52
Суп картофельный с горохом и индейкой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
Гуляш из индейки	90	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	13,10	7,33
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,52
Сок	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	850	<b>28,55</b>	<b>23,94</b>	<b>117,34</b>	<b>798,95</b>	<b>0,31</b>	<b>45,53</b>	<b>49,00</b>	<b>5,43</b>	<b>227,64</b>	<b>649,39</b>	<b>148,21</b>	<b>15,04</b>

<b>Пятница-1</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
молоко стуженное	20	1,42	1,00	11,1	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
Кондитерское изделие (печенье)	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
<b>Итого</b>	510	<b>30,23</b>	<b>25,88</b>	<b>76,20</b>	<b>658,40</b>	<b>0,17</b>	<b>0,83</b>	<b>153,00</b>	<b>2,08</b>	<b>322,98</b>	<b>444,13</b>	<b>71,33</b>	<b>4,23</b>

<b>Пятница-1 Обед</b>													
Наименование	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежлы отварной с черносливом	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
Суп с макаронными изделиями и индейкой	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Тфетели из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Компот из кураги витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>31,65</b>	<b>32,99</b>	<b>122,53</b>	<b>913,59</b>	<b>0,57</b>	<b>38,45</b>	<b>0,00</b>	<b>4,99</b>	<b>127,33</b>	<b>637,71</b>	<b>147,87</b>	<b>8,91</b>

<b>Понедельник-2Завтрак</b>													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>15,14</b>	<b>16,58</b>	<b>79,35</b>	<b>532,02</b>	<b>0,18</b>	<b>10,87</b>	<b>171,6</b>	<b>1,07</b>	<b>294,37</b>	<b>379,80</b>	<b>80,78</b>	<b>6,78</b>

<b>Понедельник-2 Обед</b>													
Наименование	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капуста с яблоком	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52
Суп картофельный с горохом	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	7,00	7,47	11,81	139,20	0,05	1,60	23,30	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Кисель витаминизированный	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

Итого	572	17,20	19,44	93,73	622,64	0,35	14,30	70,05	1,91	418,18	390,69	74,64	1,94
-------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	------

<b>Обед</b>													
Среда-2	Выход грамм	Химический состав(г)			Энергетическая емкость(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежлы отварной с изюмом	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Овощноеругаиндейкой	200	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
Сок	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,01	2,10	0,00	0,00	7,30	0,00	8,00	1,47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>28,44</b>	<b>27,19</b>	<b>101,01</b>	<b>804,42</b>	<b>0,28</b>	<b>32,00</b>	<b>37,44</b>	<b>0,89</b>	<b>151,84</b>	<b>379,66</b>	<b>87,81</b>	<b>5,80</b>

<b>Завтрак</b>													
Четверг-2	Выход грамм	Химический состав(г)			Энергетическая емкость(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Наименование дней недели, блюдо	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Масло сливочное (порциями)	200	12,67	13,22	36,8	316,81	0,05	0,00	27	0,80	8,11	102,9	29,46	1,93
Плов из птцы	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб пшеничный	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
Кондитерское изделие (печенье)	500	13,67	14,69	77,23	500,59	0,38	53,44	0,05	1,22	228,06	193,95	55,01	4,15
<b>Итого</b>													

<b>Обед</b>													
Четверг-2	Выход грамм	Химический состав(г)			Энергетическая емкость(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капусты с кукурузой	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
Котлета рубленая из птцы (индейка)	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Кисель витаминизированный	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>30,03</b>	<b>19,89</b>	<b>104,32</b>	<b>709,88</b>	<b>0,34</b>	<b>44,63</b>	<b>7,69</b>	<b>2,14</b>	<b>181,43</b>	<b>524,31</b>	<b>109,66</b>	<b>5,23</b>

Пятница-2													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Макаронны отварные с сыром	210	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200												
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>20,81</b>	<b>24,97</b>	<b>113,08</b>	<b>760,57</b>	<b>0,25</b>	<b>2,02</b>	<b>58,03</b>	<b>1,13</b>	<b>328,02</b>	<b>351,00</b>	<b>57,67</b>	<b>4,21</b>

Пятница-2													
Обед													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
Суп картофельный с крупой и индейкой	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Птица отварная (голень)	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20	2,00
Капуста тушеная	150	4,35	12	33,12	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>24,24</b>	<b>24,86</b>	<b>107,59</b>	<b>755,33</b>	<b>0,54</b>	<b>53,03</b>	<b>11,04</b>	<b>0,44</b>	<b>358,96</b>	<b>332,36</b>	<b>127,21</b>	<b>6,25</b>