

Типовое примерное циклическое двенадцатидневное меню

Категория детей 7-11 лет



Утверждаю: Н.В. Мурина

Директор ГОБУ ЯО Школа-интернат №6

"22" марта 2025 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ/	100	8,32	5,27	41,12	246,00	0,07	103,20	13,90	102,00	0,90	82,40	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	5,21	2,81	30,60	168,80	0,17	89,18	30,57	113,25	0,74	157,89	7,34	0,01	0,00	38	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,90	1,55	14,30	78,98	0,12	61,45	13,03	50,70	0,32	94,14	4,50	0,00	0,00	98	2010	
Итого за прием пищи:	500	15,43	9,63	86,02	493,78	0,36	253,83	57,50	265,95	1,96	334,43	11,84	0,01	0,00			
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00			
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	200	3,76	5,09	12,62	111,92	7,62	38,53	24,70	62,14	1,21	396,09	6,49	0,03	0,00	57	2012	
ГУЛЯШ*	100	13,11	17,52	3,96	226,57	1,84	11,02	20,58	116,77	1,37	317,17	6,30	0,05	0,00	55	2010	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,44	3,81	38,23	220,66	0,00	18,47	125,23	185,70	4,36	262,86	2,28	0,01	0,00	74	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	16,17	64,63	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,20	0,40	21,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	700	28,51	26,82	91,98	722,78	9,46	76,54	172,34	364,61	6,94	977,23	15,07	0,09	0,00			
Полдник																	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,25	5,27	57,03	308,16	0,00	18,79	11,87	66,64	0,78	101,27	1,71	0,02	0,02	104	2010	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,08	0,00	7,91	31,92	0,02	9,46	3,26	2,97	0,30	10,72	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	300	8,33	5,27	64,94	340,08	0,02	28,25	15,13	69,61	1,08	111,99	1,71	0,02	0,02			
Ужин																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ*	200	15,76	28,45	28,93	460,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	12,25	3,77	3,61	0,28	19,76	0,00	0,00	0,00	393	2012	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2a	2008	
Итого за прием пищи:	507	18,61	29,39	55,38	588,42	4,13	31,75	16,07	37,51	0,94	131,96	0,00	0,00	0,00			
Ужин 2																	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	3a	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00			
Всего за день:		76,81	76,06	344,07	2 350,69	21,64	611,28	286,90	889,68	10,92	1 847,61	28,62	4,77	0,02			