



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 2021-2022 учебный год

для учащихся

МБОУ Инзенская СШ №4

с 7 до 11 лет

г.Инза

2021 год

Неделя: первая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Апельсин	200												
1	Салат из свежей капусты с р/м	60	1,55	5,01	9,6 9	87,97	0,06	88	-	-	96	60	32	0,5 5
	Биточки с с/м	80/5	8,69	22,84	1,8	247,15	-	-	0,08	0,19	7,44	137,3 9	15	-
	Макароны отварные с с/м	150/7	13,2	14,04	8,0	504,82	0,24	-	-	7,96	2,33	110,2	20, 55	2, 0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15, 01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26, 15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0, 8

День: второй
Неделя: первая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Банан	200												
1	Салат из свеклы с раст маслом	60	1,55	5,01	9,69	87,97	0,3	44	-	-	48	30	16	0,4
18	Котлета говяжья с сливоч. маслом	80/5	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	
304	Рис отварной с с/маслом	150/ 7	3,96	5,35	420, 8	224,6	0,02	-	-	-	6	26	8	0,8
319	Компот из сухофруктов	200	-	-	7,5	130,0	6	30	0,5	3,5	42	38	28	3,0
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: третий
Неделя: первая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	яблоко	150												
1	Овощной салат	60	1,55	10,1 2	7,58	126,08	0,05	8,15	-	-	19,6	29	14, 9	0,6 7
290	Куры отварные	80	12,7 5	22,4 5	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,8 2	45,2 4	168, 49	20, 2	2,1 4

302	Гречка отварная с с/маслом	150/5	5,8	1,2	31,3	151,34	0,14	-	-	-	32	14,0	38	3,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,0 ₁	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
5.	Хлеб ржаной	50	3,8	0,3	26,1 ₅	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: четвертый
Неделя: первая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Киви													
1.	Салат из моркови св. с р/м, сахар	60	1,12	10,0 ₈	11,0 ₁	136,98	0,04	2,5	-	-	33,5	40,4	23,2	0,6 ₅
2.	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	37,7								
3.	Сыр	25	5,85	7,5	-	92,75	0,07 ₆	0,56	0,04	1,1 ₈	152	85		
299	Каша пшеничная молочная с с/м и сахаром	150/5	6,57	6,11	31,1 ₅	205,82	0,16	-	-	-	28	116	42	3,4
436	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,0 ₁	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
7.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 ₅	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: пятый
Неделя: первая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Груша	200												
1.	Огурцы соленые	20	1,55	5,01	6,69	87,97	0,06	88	-	-	96	60	32	1,2
261	Печень говяжья отварная с соусом	80	5,9	8,21	10,5 ₂	133,3	0,14	14,8	-	-	21	12,5	30	1,6
312	Картофельное пюре с сл.маслом	150/7	2,13	3,46	17,5 ₄	106,3	0,09	0,6	-	-	28	55	20	0,7
377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,0 ₁	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 ₅	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: шестой
Неделя: первая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
-------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

1	2	3	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Апельсин	200												
1.	Салат из свеклы с сыром	60	0,98	7,13	3,8	94,3	0,05	14,2	-	-	18,2	-	-	0,75
229	Рыба отварная с овощами	80/30	11,08	1,69	2,38	68,3	0,06	-	0,03	-	51	169	36	2,71
315	Гороховое пюре с с/м	150/7	2,13	3,46	17,54	106,3	0,9	-	-	-	89	226	88	7,0
436	Напиток лимонный	200	0,11	-	28,08	107,31	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: седьмой
Неделя: вторая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Апельсин	200												
	Печенье	200												
1.	Салат из свежей капусты с яблоками на р/м	60	1,55	5,01	9,69	87,97	0,06	88	-	-	96	69	32	1
204	Макаронные отварные с сыром с с/м	150/20/7	4,38	3,84	19,26	129	0,44	-	-	-	0,2	-	-	0,4
200	Сок фруктовый	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,3
4.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	13	0,8

День: восьмой
Неделя: вторая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Банан													
1.	Икра кабачковая	60	2,12	7,5	13,6	126,8	0,01	5	-	-	18	21	21	0,2
261	Печень говяжья отварная с соусом	80	5,9	8,21	10,52	133,3	0,14	-	-	-	32	140	38	3,2
312	Картофельное пюре с с/м	150/7	2,13	3,46	17,54	106,3	0,09	0,6	-	-	28	55	20	0,7
375	Чай с сахаром	200	-	-	7,5	130,0	6	30	0,5	3,5	42	38	28	3,0
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: девятый
Неделя: вторая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Яблоко	150												
1.	Винегрет	60	2,1 2	7,5	13,6	126,8	0,01	5	-	-	18	21	21	0,7
18	Котлета говяжья с сл. маслом	80/5	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	-
302	Гречка отварная	150/5	5,8	1,2	31,3	151,34	0,14	-	-	-	32	140	38	3,2
686	Чай со спущенным молоком	200/20	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
5	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: десятый
Неделя: вторая

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Груша	150												
1.	Салат из моркови с изюмом с сахаром	60	1,12	10,0 8	11,0 1	136,98	0,04	2,5	-	-	33,5	40, 4	23	
2.	Сыр	25	5,85	7,5	-	92,75	0,07 6	0,56	0,04	1,1 8	152	85	-	-
175	Каша пшеничная рисовая «Дружба» молочная с/м и сахаром	150/5	6,57	6,11	31,1 5	205,82	0,16	-	-	-	28	116	42	3,0
436	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,3
6.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8