

Согласовано  
 Начальник территориального отдела  
 МРУ № 25 ФМБА России  
 М.В. Кашина  
 22. 10.2017 г.



Утверждаю директор  
 МБОУ "Биотехнологический  
 лицей № 21"  
 Л.В. Суслопарова  
 2017 г.

Сбалансированное по основным пищевым веществам и энергии перспективное меню для организации питания младшей возрастной группы (7-11 лет)

День понедельник  
Неделя первая  
Сезон осенне-зимний  
 Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
тк 26	Каша пшенинная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78	0,12	1,27	0,05	0,76	133,32	218,31	110,29	1,79
тк 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	0,045	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
тк 29	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ттк 14	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,09	3,03	18,23	126,84	0,14	20,04	0,3	0,43	24,58	127,06	36,13	1,25
тк 56	Макароны отварные	150	5,4	6,63	32,05	207,79	0,06	0	0,03	0,86	4,13	37,47	7,16	0,8
тк 37	Сосиска отварная	50	5,06	7,77	0	91,77	0,05	0	0	0,25	9,6	54,02	6,46	0,73
тк 62	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,49	3,5	40,69	0,01	0,669	0,03	0,14	12,05	13,51	3,8	0,16
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
-	Сок фруктовый	200	0,6	0	36	136	0,04	12	0	0	10	40	32	0,4
тк 1	Салат картофельный с сельдью	100	4,89	7,76	10,12	131,08	0,09	17,14	0,12	2,35	34,7	87,29	31,63	1

День вторник  
 Неделя первая  
 Сезон осенне-зимний  
**ЗАВТРАК**

№ рец.	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
тк 80	Булочка ванильная	80	5,34	5,14	41,42	233,23	0,09	0	0,05	0,57	21,26	53,1	8,96	0,72
ТК 74	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98
ТК 20	Каша рисовая жидкая	200	5,79	9,04	30,98	228,85	0,06	1,73	0,05	0,18	162,31	203,94	133,32	0,44

**ОБЕД**

№ рец.	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
тк 9	Борщ	250	1,61	4,81	11,26	87,52	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,8	1,06
тк 6	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,76	7,13	7,1	99,5	0,05	3,96	0,9	3,04	20,68	43,08	18,56	0,95
тк 53	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	8,25	41,14	276,58	0,2	0	0,03	0,62	14,99	199,33	132,3	4,45
тк 39	Бефстроганов из отварной говядины	75	12,38	2,32	2,95	82,28	0,04	0,19	0,18	0,35	15,35	120,06	17,2	1,69
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
ттк 58	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51



День четверг  
 Неделя первая  
 Сезон осенне-зимний  
 ЗАВТРАК

№ рец.	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
тк 30	Омлет натуральный, запеченный	150	14,94	15,5	2,93	209,4	0,09	0,58	0,3	0,71	116,6	270,9	54	2,86
тк 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0
тк 80	Булочка ванильная	50	3,33	3,21	25,88	145,76	0,06	0	0,03	0,36	13,29	33,19	5,6	0,45
-	Сыр (порциями)	25	5,75	5,97	0	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25

ОБЕД

№ рец.	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
тк 15	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,72	124,11	0,1	7,54	0,28	2,39	17,1	71,65	25,85	0,96
тк 41	Гуляш	85	7,34	3,97	3,36	81,04	0,028	0,86	0,028	0,28	8,46	77,39	12,32	1,19
тк 56	Макароны отварные	150	5,4	6,63	32,05	207,79	0,06	0	0,03	0,86	4,13	37,47	7,16	0,8
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
ттк 58	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
тк 4	Салат из белокочанной капусты	100	1,67	5,09	9,88	90,93	0,04	36,5	0,39	2,36	43,05	34,94	19,86	0,61

День                      пятница  
Неделя                  первая  
Сезон                  осенне-зимний  
**ЗАВТРАК**

№ рец.	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
ТК 23	Каша геркулесовая жидкая	200	6,08	9,77	23,33	205,46	0,13	1,33	0,05	0,54	137,86	218,41	128,34	1,16
-	Напиток Бифацил	200	5,6	3,2	17,2	152	0	1,48			243			0
ТК 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	0,045	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК 19	Суп гречневый	250	7,89	6,84	7,51	125,04	0,09	3,8	0,28	1,63	20,75	112,11	25,06	1,8
ТК 102	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150	12,39	11,24	13,03	210,1	0,1	5,91	0,09	2,63	26,24	157,15	22,45	2,28
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
ТТК 64	Напиток клюквенный	200	0,13	0	24,9	97,46	0	3,75	0	0,25	3,5	2,75	3,75	0,15
-	Огурцы порциями	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36

День            понедельник  
Неделя        вторая  
Сезон         осенне-зимний

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 26	Каша пшеничная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78	0,12	1,27	0,05	0,76	133,32	218,31	110,29	1,79
тк 82	Булочка "Дорожная"	75	5,08	9,26	38,6	259,36	0,12	0	0,08	0,88	27,26	47,56	17,23	0,72
тк 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ттк 18	Суп куриный с вермишелью	250	5,36	10,49	13,97	174,36	0,07	4,88	0,26	3,46	18,15	72,14	18,64	0,93
тк 45	Плов	150	18,53	7,11	30,35	262,48	0,07	0,89	0,18	2,77	13,2	183,11	37,37	2,53
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
-	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
ттк 8	Салат Витаминный	80	1,11	6,75	3,83	80,61	0,05	50,33	0,33	1,2	18,44	32,44	16,53	0,63

День вторник  
 Неделя вторая  
 Сезон осенне-зимний

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 47	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	1,125	0	0,45	132,5	113,93	18,65	0,575
ТТК 74	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98
тк 80	Булочка ванильная	50	3,33	3,21	25,88	145,76	0,06	0	0,03	0,36	13,29	33,19	5,6	0,45
-	Сыр (порциями)	25	5,75	5,97	0	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
-	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 7	Винегрет овощной	100	1,34	10,11	6,86	124,34	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
тк 15	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,72	124,11	0,1	7,54	0,28	2,39	17,1	71,65	25,85	0,96
тк 53	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	8,25	41,14	276,58	0,2	0	0,03	0,62	14,99	199,33	132,3	4,45
тк 43	Печень по-строгановски	100	16,8	9,45	2,84	164,55	0,24	16,8	6,87	1,01	19,74	290,9	18,97	6,37
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	0,045	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
ттк 58	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51





День                   четверг  
Неделя                вторая  
Сезон               осенне-зимний

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ттк 31	Творожная запеканка	150	16,5	14,69	34,18	336,96	0,07	1,08	0,15	2,34	202,45	278,27	49,26	1,64
ттк 75	Булочка Любимая	80	6,55	5,25	32,27	203,27	0,09	0,29	0,04	0,85	36,48	70,63	22,23	0,58
тк 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ттк 13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,17	6,97	18,43	172,22	0,14	19,89	0,36	0,37	23,01	142,26	37,38	2,08
ттк 42	Курица в соусе	85	8,52	9,67	2,73	143,22	0,016	1,44	0,145	0,4	16,4	74,01	10,42	0,96
тк 56	Макароны отварные	150	5,4	6,63	32,05	207,79	0,06	0	0,03	0,86	4,13	37,47	7,16	0,8
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
ттк 58	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
тк 4	Салат из белокочанной капусты	100	1,67	5,09	9,88	90,93	0,04	36,5	0,39	2,36	43,05	34,94	19,86	0,61

День                    пятница  
Неделя                вторая  
Сезон                 осенне-зимний

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 24	Каша манная жидкая	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,4
тк 72	Чай с лимоном	200	0,44	0,11	10,2	39,48	0	1,92	0	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
тк 80	Булочка ванильная	50	5,34	5,14	41,42	233,23	0,09	0	0,05	0,57	21,26	53,1	8,96	0,72

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 9	Борщ	250	1,61	4,81	11,26	87,52	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,8	1,06
тгк 35	Рыба (филе) запеченная	80	12,96	2,61	3,24	82,47	0,08	0,63	0,01	2,37	16,73	137,81	20,56	0,44
тк 54	Рис отварной	150	3,66	6,1	35,87	200,18	0,03	0	0,03	0,28	2,61	61,97	19,17	0,52
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
тгк 64	Напиток клюквенный	200	0,13	0	24,9	97,46	0	3,75	0	0,25	3,5	2,75	3,75	0,15
-	Огурцы порциями	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36