

Утверждено:
Директор МБОУ ТСОШ №1
им. А.А. Мезенцева
И.В. Анашкина.
« 01 » 06 2025

Рацион: летний отдых

Примерное меню

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
281	каша манная с/м	200\10	6	10	55	338			1			86	100	20	1
36	какао на молоке	200	3	3	28	155									
304	Булочка Домашняя	50	4	6	28	186						7	29	5	
5	Сыр порциями	020	7	9		108						300	162	15	
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95						8	26	6	
Итого за завтрак			23	29	131	882			1			401	317	46	2
обед															
47	Щи из свежей капусты	250	3	6	12	117			40	1		54	62	28	1
21	Свекла маринованная .	60	1	6	7	85			7			32	33	16	1
38	Макаронные изделия отварные	150	7	6	45	261						24	59	11	1
348	котлета мясная	90	19	19	19	322			1			25	34	8	1
197	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
6	хлеб пшеничный 40г.	80	6	1	39	190						16	52	11	1
351	Яблоки	100			12	54			20			19	13	11	3
Итого за обед			36	38	148	1086			69	1		180	270	94	9
Итого за день			59	67	278	1968	1	1	70	2		581	587	139	11

Рацион: летний отдых

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
96	каша пшеничная с маслом	200\10	11	11	45	321			1			81	153	45	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			70	61	16	2
416	рогалик с маком	50	5	2	8	150									
277	яйцо вареное	50	6	6		79									
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95						8	26	6	
Итого за завтрак			27	21	91	731			2			159	241	66	4
обед															
295	суп с рыбными консервами	250	3	6	27	182			32	1		34	104	42	2
343	помидоры свежие	60	1		2	14			15	1		8	16	12	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	45	286						26	218	145	5
229	тефтели в соусе	60\50	14	28	14	362			6	1		30	52	18	1
197	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
335	мандарины свежие	100	1		8	38									
Итого за обед			34	43	149	1129			53	3		124	458	236	10
Итого за день			61	64	240	1860	1	1	55	3		284	699	303	14

Рацион: летний отдых

День: среда
Неделя: 1

Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------------	-----------------	-------------------------	---------------------	---------------	------------------------------

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
95	каша рисовая с маслом	200\10	5	6	17	163			1			68	82	20	
36	какао на молоке	200	3	3	28	155									
280	хлеб пшеничный	40	3		19	95						8	26	6	
407	булочка с повидлом	90	5	7	30	190									
Итого за завтрак			16	16	94	603			1			76	108	26	1
обед															
63	Суп картофельный с горохом	250	8	7	31	219			23	2		55	134	54	3
328	огурцы свежие	60			2	8			6			14	25	8	
164	Жаркое по-домашнему	225	17	14	18	318			22			21	66	26	1
327	сок т\п	200			26	102									
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190									
Итого за обед			32	22	115	838	1		51	2		107	277	99	5
Итого за день			48	48	209	1441	1		52	2		182	385	125	6

Рацион: летний отдых

День: четверг

Сезон: лето

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
83	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161			2			161	130	21	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			70	61	16	2
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95						8	26	6	
123	Блинчики со сгущенным молок	60\30	7	16	37	320			1			75	77	12	1
Итого за завтрак			17	24	95	662			3			314	295	55	3
обед															
49	Борщ с картофелем	250	3	6	23	166			25	2		54	95	43	2
110	морковь с чесноком	60	1	2	5	44			2	4		25	23	16	
226	Картофельное пюре	150	4	6	29	195			35			56	123	43	2
272	рыба жареная	90	1	6	4	78						8	7	1	
197	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
335	мандарины свежие	100	1		8	38									
Итого за обед			16	23	123	768			61	6		170	316	123	7
Итого за день			34	46	218	1430	1	1	65	6		484	611	178	10

Рацион: летний отдых

День: пятница

Сезон: лето

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
281	каша манная с\м	200\10	6	10	55	338			1			86	100	20	1
36	какао на молоке	200	3	3	28	155									
304	Булочка Домашняя	50	4	6	28	186						7	29	5	
5	Сыр порциями	020	7	9		108						300	162	15	
280	хлеб пшеничный	40	3		19	95						8	26	6	
Итого за завтрак			23	29	131	882			1			401	317	46	2
обед															
64	Суп картофельный с клецками	250	4	8	15	144			15	1		32	78	24	1
26	Салат из свежей капусты	60	1	2	5	46			24			34	20	11	
232	Рис припущенный	150	4	5	36	213						16	80	26	1
169	гуляш из говядины	50\50	31	30	5	410			3			14	18	5	
197	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2

280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
Итого за обед			45	46	115	1061			42	2		122	264	86	5
Итого за день			69	75	246	1943	1	1	43	2		523	581	131	7

Рацион: летний отдых

День: суббота

Сезон: лето

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
96	каша пшеничная с маслом	200\10	11	11	45	321			1			81	153	45	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			70	61	16	2
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95						8	26	6	
416	рогалик с маком	50	5	2	8	150									
277	яйцо вареное	50	6	6		79									
Итого за завтрак			27	21	91	731			2			159	241	66	4
обед															
71	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	7	25	180			22	1		30	84	32	1
41	Икра из кабачков	60	1	5	5	71	92		4	552		25	22	9	
316	капуста тушеная с мясом	225	20	16	15	383			105	2		127	91	49	2
197	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
344	бананы свежие	120													
Итого за обед			31	29	99	881	92		131	555		208	266	110	6
Итого за день			58	50	189	1611	92	1	133	555		368	506	176	10

Рацион: летний отдых

День: воскресенье

Сезон: лето

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
95	каша рисовая с маслом	200\10	5	6	17	163			1			68	82	20	
36	какао на молоке	200	3	3	28	155									
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95						8	26	6	
407	булочка с повидлом	70	5	7	30	190									
Итого за завтрак			16	16	94	603			1			76	108	26	1
обед															
68	Суп картофельный с рисом	250	3	7	22	164			22	1		29	84	33	1
33	Винегрет овощной	70	1	7	5	90			12	1		27	30	14	1
38	Макаронные изделия отварные	150	7	6	45	261						24	59	11	1
310	бифштекс н/р	80	30	30	1	390			1			15	9	2	
197	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
351	Яблоки	100			12	54			20			19	13	11	3
Итого за обед			48	50	139	1206	1		55	2		140	263	91	8
Итого за день			64	66	233	1809	1	1	56	2		216	371	117	9

Рацион: летний отдых

День: понедельник

Сезон: лето

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
83	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161			2			161	130	21	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			70	61	16	2
123	Блинчики со сгущенным молоком	60\30	7	16	37	320			1			75	77	12	1

6	хлеб пшеничный40г.	40	3		19	95						8	26	6	
Итого за завтрак			17	24	95	662			3			314	295	55	3
обед															
47	Щи из свежей капусты	250	3	6	12	117			40	1		54	62	28	1
343	помидоры свежие	60	1		2	14			15	1		8	16	12	1
226	Картофельное пюре	150	4	6	29	195			35			56	123	43	2
338	поджарка из рыбы	100	1	10	9	130			5			23	34	8	1
327	сок т'п	200			26	102									
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190									
Итого за обед			15	24	117	748			94	2		158	287	102	5
Итого за день			32	47	212	1410	1	1	97	2		473	582	157	8
Рацион: летний отдых			Получено												

Рацион: летний отдых

День: вторник

Сезон: лето

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
281	каша манная с/м	200\10	6	10	55	338			1			86	100	20	1
36	какао на молоке	200	3	3	28	155									
6	хлеб пшеничный40г.	40	3		19	95									
304	Булочка Домашняя	50	4	6	28	186						8	26	6	
5	Сыр порциями	020	7	9		108						7	29	5	
Итого за завтрак			23	29	131	882			1			300	162	15	
обед															
49	Борщ с картофелем	250	3	6	23	166			25	2		54	95	43	2
26	Салат из свежей капусты	60	1	2	5	46			24			34	20	11	
271	плов из говядины	225	22	21	85	410			3	1		15	13	7	
197	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
351	Яблоки	100			12	54			20			19	13	11	3
Итого за обед			33	31	179	924			71	4		149	210	91	8
Итого за день			56	60	310	1806			73	4		550	527	137	10

Рацион: летний отдых

День: среда

Сезон: лето

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
96	каша пшеничная с маслом	200\10	11	11	45	321			1			81	153	45	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			70	61	16	2
6	хлеб пшеничный40г.	40	3		19	95						8	26	6	
416	рогалик с маком	50	5	2	8	150									
277	яйцо вареное	50	6	6		79									
Итого за завтрак			27	21	91	731			2			159	241	66	4
обед															
64	Суп картофельный с клецками	250	4	8	15	144			15	1		32	78	24	1
21	Свекла маринованная .	60	1	6	7	85			7			32	33	16	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	45	286						26	218	145	5
358	ленивые голубцы	125	17	20	14	302			5			23	39	12	1
327	сок т'п	200			26	102									
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190									
335	мандарины свежие	100	1		8	38						16	52	11	1
Итого за обед			38	41	153	1147			27	1		129	420	208	9
Итого за день			65	63	243	1878	1	1	29	2		288	660	274	12