

Согласовано

Директор школы

Руднева Ю. В.

Согласовано

Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель

Троицкий К. А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон осень – зима

2023 – 2024 учебного года

Возрастная категория 6 – 11 лет

День второй
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
393	Запеканка рисовая из творога	150/50	31,6	36,27	111,06	702,59	0,05	12,7	0,7	142	212	17	0,82
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
	Итого		31,86	36,27	126,28	761,75	0,1	26,7	0,8	170	233	28	0,92
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1/100	0,91	0,86	0,85	10,71	0,007	2,8	10,5	8,05	9,625	2,625	0,11
200	Суп картофельный с курицей	1/250/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
694	Пюре картофельное	1/150	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7
608	Котлета из говядины с соусом	1/90	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
867	Компот из кураги	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		37,762	31,177	97,543	845,078	0,292	19,1	10,5	420,2	431,8	150,5	4,42
ПОЛДНИК													
б/н	Булочка "Дорожная"	1/80	7,91	15,72	14,98	217	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/150	1	0	15,1	58	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	275	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		78,532	83,167	253,903	1881,828	0,512	53,8	11,3	652,2	802,8	213,5	7,24

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК													
420	Макароны запечен. с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
	Итого		5,22	6,5	17,33	214,864	0,19	12,7	0,14	253,2	294,8	30,4	3,4

ОБЕД													
59	Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
187	Щи со мясом	5/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8
682	Рис отварной	1/150	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
486	Рыба тушеная в соусе	90 / 50	8,91	19,3	2,334	147,554	0,03	1,5		77,37	54,21	16,97	0,4
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		22,013	31,7	85,379	671,204	0,26	48	0,05	269,7	369,3	217	22,64

ПОЛДНИК													
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
747	Ватрушка с творогом	1/90	7,4	7,9	22,5	239	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		8,2	9	33,8	284,5	0,11	6	0,07	60	177	29	2

	Всего		35,433	47,2	136,509	1170,568	0,56	66,7	0,26	582,9	841,1	276,4	28,04
--	-------	--	--------	------	---------	----------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

День четвертый
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст 6-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Са	Р	К	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная пшеничная	35/10/200	4,4	5,8	32,8	200	0,12			24	108	10	0,4
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,02	8,5		108	14	4	0,2

Итого			5,034	5,8	62,76	317,6	0,14	8,5	0	132	122	14	1,6
ОБЕД													
55	Салат из огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	10	0,14	35	30	13	0,5
200	Суп картофельный с рыбными конс	1/250/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
679	Гречка отварная	1/150	3	3,4	14,6	101	0,16	5,5	0,4	12	84	49	1,6
671	Биточки из курицы	90/15	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
Итого			36,164	33,589	80,158	753,9	133,7	29,2	1,34	445,5	492,8	133,4	6,5
ПОЛДНИК													

1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,04	3,2		65	36	11	1,6
793	Кекс "Столичный"	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5
Итого			7,44	7,9	22,91	213,731	0,13	3,2	0	111	2610	653,2	50,84
Всего			48,638	47,289	165,828	1285,231	133,9	40,9	1,34	688,5	3225	800,6	58,94

День пятый
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса на порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
438	Омлет натуральный	1/200	10,3	17,01	1,6	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
	Итого		10,5	17,01	16,61	256,85	0,11	13,01	32	56,3	125,1	12	2,14
ОБЕД													
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,05	3,075	2,475	42,75	0,063	9,675	20	29,25	42,4	12	0,53
170	Борщ со сметаной	1/250/20	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
688	Макароны отварные	1/150	2,004	1,983	20,117	163,971	0,12	3,7		167	108	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	90 / 40	5,5	7,1	9,6	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		14,591	14,696	81,615	859,942	0,643	34,78	20,3	314,3	500,4	90	4,43
ПОЛДНИК													
1052	Пирожок с капустой и луком	1/75	7,68	8,2	8,3	198	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
867	Компот из урюка	1/200	0,7	0	20,22	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51
	Итого		8,38	8,2	28,52	278,58	0,12	0,62	0,07	128,9	168	38,22	1,51
	Всего		33,471	39,906	126,745	1395,372	0,873	48,41	52,37	499,4	793,5	140,2	8,08