

Примерное перспективное 10-дневное меню категории "Многолетние и малолетние 1-4 классы" 2025-2026 учебный год

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

Удобрение!
Зав. кафедрой
МБОУ "Школа № 23" Кувшиновского района
Кукушкин Н.Н.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		г.	г.	г.	г.		В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Неделя 1 Понедельник																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	29	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
54-бг	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63
54-16м	Тефтели из говядины и свинины с рисом	70	9	14.3	5.7	187.8	0.12	0.08	1.04	0	0.3	132.26	162.61	17.63	15.83	102.49	1.14	18.57	1.09	42.16
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1.5	8.2	3.3	93	0.01	0.04	38.85	0.03	0.08	59.67	51.31	40.13	4.29	28.72	0.12	10.54	0.33	7.62
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
	Итого за Обед	780	21.9	34.8	86.1	744.9	0.29	0.23	245.65	0.14	22.12	661.16	817.06	292.05	84.12	300.2	3.46	72.02	11.16	126.29
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1305	49.2	58.6	150	1323.7	0.64	0.52	399.32	0.27	24.57	1103.48	1410.72	486.32	260.75	704.01	11.51	115.33	15.88	206.27
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-2з	Огулец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.89	57.47	156.28	10.87	100.33	0.77	20.67	1.95	10.36
54-2р	Котлета рыбная (кета)	60	9.8	3.6	5.1	92	0.12	0.09	20.38	7.92	0.23	139.53	146.76	15.81	14.34	96.45	0.45	34.68	17	210.07
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
54-17в	Крендель сахарный	50	3.3	5.9	25.2	166.8	0.04	0.02	40.33	0.01	0	50.21	34.7	10.2	4.45	29.75	0.4	7.19	2.51	8.25
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
	Итого за Завтрак	560	25.1	17.8	96.2	645.1	0.29	0.24	198.41	8.12	86.27	607.96	368.8	285.21	46.22	280.69	3	64.34	21.64	238.88
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.2	132.8	0.14	0.05	121.17	0	4.53	96.02	380.07	33.28	29.28	80.15	1.48	16.06	2.01	27.78
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21
Т.т.к.	Голень цыплят-бройлеров запеченная	125	26.7	30.8	0	384.1	0.08	0.19	67.5	0	1.13	193.45	251.62	23.21	24.54	224.65	2.18	21.25	0	203.13
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
	Итого за Обед	755	41.1	41.4	85.3	877.3	0.37	0.41	792.92	0.1	133.66	495.04	1311.09	161.55	98.07	505.97	5.4	54.11	18.71	235.32
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1315	66.2	59.2	181.5	1522.4	0.66	0.65	991.33	8.22	219.93	1103	1679.89	446.76	144.29	786.66	8.4	118.45	40.35	474.2
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-21з	Кукуруза сахарная	20	0.4	0.1	2	10.4	0	0.01	0.24	0	0.38	60.8	22.58	7.39	2.26	7.13	0.06	0	0.09	3.6
54-1о	Омлет натуральный	210	17.7	25.2	4.5	315.7	0.09	0.57	255.91	3.05	0.42	349.48	252.12	153.3	23.45	283.73	2.92	54.31	36.47	87.68
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Завтрак	600	23.7	29.9	53.8	578.4	0.18	0.74	274.44	3.05	15.95	572.64	875.39	349.76	67.84	415.56	7.36	63.97	38.01	126.38
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														

	Итого за Завтрак	550	23.4	25.2	71.3	606.3	0.18	0.27	133.72	0.21	12.93	460.19	579.19	232.02	65.25	395.37	4.42	43.43	24.16	70.38
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.01	410.42	21.12	20.84	54.56	0.86	16.76	0.23	32.72
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-25м	Курица тушеная с морковью	140	19.8	8.1	6.2	176.9	0.07	0.08	400.84	0.03	1.83	348.41	292.38	48.9	76.31	157.28	1.4	49.1	17.07	132.92
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
	Итого за Обед	800	38.2	19.3	96.6	711.5	0.5	0.36	741.34	0.14	129.04	710	1367.43	225.06	266.41	477.03	8.24	94.39	21.59	189.11
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1350	61.6	44.5	167.9	1317.8	0.68	0.63	875.06	0.35	141.97	1170.19	1946.62	457.08	331.66	872.4	12.66	137.82	45.75	259.49

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	553	25.8	27	66.4	611.3	0.28	0.32	203.91	1.29	37.66	595.78	690.7	300.62	86.33	358.71	4.84	58.18	16.09	125.72
Обед	789.5	33.6	29	89.2	751.5	0.36	0.26	424.32	0.13	42.65	712.19	978.56	244.76	135.13	383.06	5.29	69.51	19.4	174.67
Среднее значение за период	1342.5	59.3	56	155.6	1362.8	0.64	0.58	518.91	1.42	80.31	1307.97	825	545.38	221.46	741.77	10.13	127.69	35.49	300.39