

Согласовано

Директор школы

Вузнаева Ю. В.



Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель

Троицкий **К. А.**



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон осень – зима

2024 – 2025 учебного года

Возрастная категория старше 12 лет.

День первый
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная манная	30/10/250	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 витаминный	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	1/300/20	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
688	Гречка отварная	1/200	2,004	1,983	20,117	163,971	0,12	3,7		167	108	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	100 / 50	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 со сгущенкой	1/85	7,68	8,2	8,3	198	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
1008	Напиток апельсиновый	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

День второй
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
393	Запеканка рисовая из творога	200/50	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 с огурцам	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 вермешелевый с курицей	1/300/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
694	Пюре картофельное	1/200	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7
608	Котлета из говядины с соусом	1/100	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	Плюшка	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 старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
420	Макароны запечен. с яйцом	1/300	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
868	Компот из сухофруктов	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 капусты с помидорами	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	5/300	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8
682	Рис отварной	1/200	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
486	Рыба тушеная в соусе	100 / 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	Сочник со сгущенкой	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 старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная пшенная	35/10/250	4,4	5,8	32,8	200	0,12			24	108	10	0,4
868	Напиток яблочный	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,02	8,5		108	14	4	1,2
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 консервами	1/300/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
688	Макароны отварные	1/200	3	3,4	14,6	101	0,16	5,5	0,4	12	84	49	1,6
671	Биточки из курицы	100/15	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	Пирожок с зеленым луком	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 старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	30/10/250	4,38	2,29	16,6	217,1	0,06			24	36	10	0,4
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
	Итого		4,4	2,29	16,83	276,964	0,07	5,4	0	97,2	39,8	11,4	2,2
ОБЕД													
59	Салат свежих помидоров	1/100	2,52	7,36	5,94	102,6	0,075	22,5	53,75	70	67,5	27,5	1,125
216	Суп вермешелевый с яйцом	1/300	12,301	8,454	46,36	1337,79	0,012			204	395	134,4	5,04
646	Плов из курицы	90/200	28,98	25,097	79,55	309,476	0,001			277	1051	202	12
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 ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6

	Итого		46,801	41,511	171,56	1922,716	0,198	35,4	53,75	565,3	1569	376,9	19,81
ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	4,9	4,5	7,6	198	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
743	Пирожок с повидлом	1/80	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		9,274	5,694	35,958	340,925	0,15	6	0,08	135	130	87,2	0,17
	Всего		60,475	49,495	224,348	2540,605	0,418	46,8	53,83	797,5	1738	475,5	22,18

День первый
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	10/15/250	4,8	7	51,6	288	0,13	10	0,14	20	44	36	0,8
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													
			5	7	66,61	344,85	0,18	22,9	0,14	22,3	46,1	37	0,84
ОБЕД													
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,03	12,9	0,05	39	44	16	0,7
187	Щи со сметаной	25/300	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8
688	Макароны отварные	1/200	2,004	1,983	20,117	163,971	0,01		10	167	123	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	100/50	5,5	7,1	9,6	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9
1008	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													
			235,779	231,249	1092,16	7480,704	3,639	277,7	36,75	3137	3996	1474	630,5
ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Ватрушка со сгущёнкой	1/80	7,4	7,9	22,5	239	0,12	3,7	0,07	14	162	8	0,5
Итого													
			7,5	7,9	47,7	335	0,12	11,7	0,07	26	166	12	0,7
Всего													
			248,279	246,149	1206,47	8160,554	3,939	312,3	36,96	3186	4208	1523	632,1

День второй
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
420	Макароны запеченные с яйцом	1/250	4,8	6,1	15,96	145	0,17	6,8	0,13	168	271,6	27	1,5
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
Итого			4,82	6,1	16,19	204,864	0,18	12,2	0,13	241,2	275,4	28,4	3,3
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
222	Суп рисовый с курицей	20 / 300	10,45	8,63	27,96	138,13	0,06	3,3		131	185	24	0,9
608	Рагу с курицей	30/200/30	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
867	Компот из урюка	1/200	0,7	0	20,22	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6

Итого			40,206	30,465	86,42	681,268	0,18	26	0,05	381,2	347	90,22	4,31
ПОЛДНИК													
793	Кекс "Столичный"	1/70	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,04	3,2		65	36	11	1,6
Итого			7,44	7,9	22,91	213,731	0,13	3,2	0	111	199	32	3,1
Всего			52,466	44,465	125,52	1099,863	0,49	41,4	0,18	733,4	821,4	150,6	10,71

День Четвертый
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
378	Каша молочная гречневая	30/10/250	6,8	3	26,9	162	0,17	10	0,14	97	164	85	176
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		7	3	41,91	218,85	0,22	22,9	0,14	99,3	166,1	86	176
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты с огурцом	1/100	0,95	0,9	89	12,05	0,008	3	11,7	8,08	10	2,954	0,15
216	Суп вермешелневый с мясными фр	10/300	2,4	3,7	12,9	110,9	0,1	1,25		131	135	24	0,9
486	Рыба тушеная в соусе	100 / 50	8,91	19,3	2,334	147,554	0,03	1,5		77,37	54,21	16,97	0,4
682	Рис отварной	1/200	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
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	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		18,22	28,17	152,599	580,228	0,248	11,15	11,7	379,7	287	202,3	23,85
ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
1052	Пирожок с повидлом	1/80	9,91	9,35	28,87	201	0,12	3,7	0,07	78,3	162	15,8	0,33
	Итого		10,91	9,35	43,97	311	0,16	11,7	0,07	118,3	198	35,8	0,73
	Всего		36,13	40,52	238,479	1110,078	0,628	45,75	11,91	597,3	651,1	324,1	200,6

День пятый
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная "Дружба"	15/10/2050	5,6	6,8	33,6	218	0,12			28	108	42	1,4
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63

Итого													
			5,62	6,8	34,08	228,144	0,14	6,3	0	107,4	122	43,9	3,03
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
200	Суп картофельный с курицей	1/300/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
682	Картофельное пюре	1/200	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
671	Биточки из курицы	100/50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1
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													
			40,884	33,959	109,883	802,676	133,5	27	0,85	479,2	467,2	253,9	23,91
ПОЛДНИК													
б/н	Булочка "Дорожная"	1/100	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													
			55,414	56,479	174,043	1305,82	133,8	41,3	0,85	648,6	727,2	332,8	28,84