

Согласовано



Директор школы

Е. В. Лапина

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

первый
 первая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Каша молочная манная	30/10/200	4,38	2,29	16,6	217,1	0,06			24	36	10	0,4
	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												
	Салат из огурцов и помидоров	1/100	2,52	7,36	5,94	102,6	0,075	22,5	53,75	70	67,5	27,5	1,125
	Суп вермешелевый с яйцом	1/300	12,301	8,454	46,36	1337,79	0,012			204	395	134,4	5,04
	Плов из курицы	55/150	28,98	25,097	79,55	309,476	0,001			277	1051	202	12
	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
	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												
	Сок натуральный	1/200	4,9	4,5	7,6	198	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
	Пирожок с зеленым луком	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

второй
 первая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса вещи/порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	К	Р	Мg
ЗАВТРАК												
Запеканка рисовая из творога	100/50	31,6	36,27	111,06	702,59	0,05	12,7	0,7	142	212	17	0,82
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												
Салат из свежей капусты	1/35	0,91	0,86	0,85	10,71	0,007	2,8	10,5	8,05	9,625	2,625	0,11
Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7
Котлета из говядины с соусом	60/50	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
Компот из кураги	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51
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												
Булочка "Дорожная"	1/860	7,91	15,72	14,98	217	0,08			22	102	15	1,5
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

третий
 первая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет

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													
Макароны запечен. с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6	
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													
Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8	
Щи со мясом	15/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8	
Рис отварной	1/100	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20	
Рыба тушеная в соусе	55 / 30	8,91	19,3	2,334	147,554	0,03	1,5		77,37	54,21	16,97	0,4	
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04	
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													
Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5	
Ватрушка с творогом	1/85	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	

четвертый

первая

осенне-зимний

6 - 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Са	Р	К	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша молочная пшеничная	35/10/200	4,4	5,8	32,8	200	0,12			24	108	10	0,4	
Компот из сухофруктов	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													
Салат из огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	10	0,14	35	30	13	0,5	
Суп картофельный с рыбными консервами	1/250/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1	
Гречка отварная	1/100	3	3,4	14,6	101	0,16	5,5	0,4	12	84	49	1,6	
Биточки из курицы	70 / 50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1	
Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8	
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													
Напиток сокодержущий	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,04	3,2		65	36	11	1,6	
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	

пятый
первая
осенне-зимний
6 - 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	К	Мг
ЗАВТРАК													
3	Омлет натуральный	1/100	10,3	17,01	1,6	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1
3	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													
	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
0	Борщ со сметаной	1/250/25	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
8	Макароны отварные	1/100	2,004	1,983	20,117	163,971	0,12	3,7		167	108	14	0,4
3	Курица тушенная в соусе	65 / 50	5,5	7,1	9,6	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9
9	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8
4	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													
52	Пирожок с капустой	1/75	7,68	8,2	8,3	198	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
7	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

первый
 вторая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса рецепции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	К	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК													
Каша молочная рисовая	310/15/200	4,8	7	51,6	288	0,13	10	0,14	16	20	44	36	0,8
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													
Салат из свежих помидоров и огурца	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,03	12,9	0,05	39	44	16	0,7	
Щи со сметаной	15/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8	
Макароны отварные	1/100	2,004	1,983	20,117	163,971	0,01		10	167	123	14	0,4	
Курица тушенная в соусе	60/50	5,5	7,1	9,6	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9	
Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8	
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
Итого		221,679	242,28	1064,73	7675,5	3,699	276,8	36,75	2623	3954	1162	571,7	
ПОЛДНИК													
Сок натуральный	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2	
Ватрушка со сгущённой	1/85	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		234,179	257,18	1179,04	8355,35	3,999	311,4	36,96	2672	4166	1211	573,3	

второй
 вторая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет

второй
 вторая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Макароны запеченные с яйцом	1/210	4,8	6,1	15,96	145	0,17	6,8	0,13	168	271,6	27	1,5
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												
Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
Суп рисовый с курицей	25 / 250	10,45	8,63	27,96	138,13	0,06	3,3		131	185	24	0,9
Гречка отварная	1/100	3	3,4	14,6	101	0,12			12	108	49	1,6
Котлета из говядины с соусом	55/50	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
Компот из урюка	1/200	0,7	0	20,22	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
Итого		43,206	33,865	101,02	782,268	0,3	26	0,05	393,2	455	139,2	5,91
ПОЛДНИК												
Кекс "Столичный"	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5
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		55,466	47,865	140,12	1200,863	0,61	41,4	0,18	745,4	929,4	199,6	12,31

третий
 вторая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет

Варианты приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	К	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
	Каша молочная манная	30/10/200	4,38	2,29	16,6	217,1	0,06			24	36	21	10	0,4
	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	0,06	5,8	0,1	63,7	21	1,7	1,9	
	Итого		4,41	2,29	16,94	229,251	0,12	5,8	0,1	87,7	57	11,7	2,3	
ОБЕД														
	Салат из огурцов	1/50	0,6	2	1,35	26	0,015	5	0,07	17,5	15	6,5	0,25	
	Борщ с мясом	1/250/25	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2	
	Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7	
	Рыба тушеная в соусе	50 / 30	8,91	19,3	2,334	147,554	0,03	1,5		77,37	54,21	16,97	0,4	
	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		17,803	27,52	65,46	812,085	0,355	36,2	0,17	228,9	421,2	125,5	3,25	
ПОЛДНИК														
	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5	
	Ватрушка с творогом	1/85	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		30,413	38,81	116,2	1325,836	0,585	48	0,34	376,6	655,2	166,2	7,55	

Четвертый
 вторая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет

День
 Недель
 Сезон
 Возраст

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	К	Мg
ЗАВТРАК													
	Каша молочная гречневая	30/20/200	6,8	3	26,9	162	0,17	10	0,14	97	164	85	176
	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													
	Салат из свежей капусты	1/40	0,95	0,9	89	12,05	0,008	3	11,7	8,08	10	2,954	0,15
	Суп вермешелный с мясными фр	15/250	2,4	3,7	12,9	110,9	0,1	1,25		131	135	24	0,9
	Рагу из курицы	45/150/30	18,4	24,6	26,1	402	0,09			58	117,8	64	2,8
	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		25,57	29,6	152,83	702,814	0,268	9,65	11,7	280,3	298,6	99,35	6,25
ПОЛДНИК													
	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	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		43,48	41,95	238,71	1232,664	0,648	44,25	11,91	497,9	662,7	221,2	183

пятый
 вторая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет

пятый
 вторая
 осенне-зимний
 11 лет

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
	Каша молочная "Дружба"	15/10/200	5,6	6,8	33,6	218	0,12	6,3	0	28	108	42	1,4
	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													
	Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
	Рис отварной	1/100	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
	Биточки из курицы	70 / 50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1
	Компот из кураги	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51
	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													
	Булочка "Дорожная"	1/860	7,91	15,72	14,98	217	0,08			22	102	15	1,5
	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