



Согласовано

Директор школы

Согласовано

Начальник Территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Пензенской области



Салихов К.Ф.

Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель



Троицкий К.А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезона осень - зима

2020 - 2021 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 6 - 11 лет

День первый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 7 - 11 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	10/10/200	5,02	5,21	33,5	216,15	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	3,87	10,19	24,82	194,04	0,15			116	193	1,5	1,2
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
	Итого		9,19	15,4	73,52	470,19	0,24	12	0,14	220	330	50,5	2,4
ОБЕД													
58	Салат из помидоров свежих	1/80	1,05	2,9	2,73	42,7	0,03	12,6		31,5	23	11,8	0,5
200	Суп картофельный с рыбн.конс.	10/250	6	3	3	162	0,05	2,2		127	252	15	0,5
682	Рис отварной	1/150	10,4	8,75	44,15	89,5	0,2	0,7	0,22	31,5	168	29,5	0,8
643	Курица тушенная в соусе	80 / 30	12,11	11,13	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		32,994	26,38	112,91	906,4	0,86	34,9	0,52	582	696	123,3	6
ПОЛДНИК													
б/н	Йогурт сливочный	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
1058	Ватрушка	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		54,484	54,18	216,53	1641,43	1,28	52,9	0,74	875	1287	211	10,01

День второй
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 7 - 11 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													
б/н	Доп. гарнир из св. помидоров	1/, 40	0,6	1,64	1,44	23,6		7,24		18		6,8	0,32
438	Омлет натуральный	1/110	12,4	12,73	33,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
867	Компот из урюка	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		17,4	13,13	91,02	458,35	0,23	19,04	0,15	232	326	53,8	1,82
ОБЕД													
55	Салат из свежих огурцов	1/80	0,96	3,2	2,16	41,6	0,02	3,3	0,04	28	56	10	0,4
187	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250/10	12,8	8,8	12,9	294,32	0,06	20,5		65	185	25	0,8
679	Гречка отварная	1/150	9,86	4,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
610	Котлета Московская с соусом	80/30	5,24	9,08	31,6	322	0,03			7	80	13	0,6
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		32,76	26,07	121,49	993,29	0,31	26,4	0,04	148	481	140,5	5,2
ПОЛДНИК													
б/н	Сосиска запеченная в тесте	80 / 50	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		59,07	54,92	242,59	1791,64	0,66	53,44	0,19	442	945	229,3	8,92

День четвертый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 7 - 11 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													
679	Гречка отварная	1/150	10,86	8,59	13,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
671	Биточки из курицы с соусом	80 / 30	8,98	13,44	7,12	138,14	0,12	10,2	0,13	145	186	26	0,6
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	3,87	10,19	24,82	194,04	0,15			116	193	1,5	1,2
	Итого		24,31	32,22	77,17	581,55	0,41	12	0,13	295	501	109	4,6
ОБЕД													
59	Салат из огурцов и помидоров	1/80	1,12	3,28	2,4	45,6	0,03	10	0,14	31	30	12	0,5
208	Суп вермишелевый с мясн.фрик.	1/250/15	1,95	6,1	17,45	152,4	0,18	13		155	192	32	1,2
694	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	11,9	163,5	0,16	5,5	0,4	72	84	30	1
510	Котлета рыбная	80 / 30	13,08	7,72	21	250,2	0,07	0,3	0,8	151	137	25	0,9
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
	Итого		22,2	24,45	101,65	820,7	0,5	38	1,34	434	500	115	4,5
ПОЛДНИК													
1052	Пирожок с яблоками	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	Всего		54,91	64,57	216,42	1726,59	1,04	58	1,47	815	1200	265	11

День пятый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 7 - 11 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	10/10/200	1,5	3,9	15,3	104	0,04			20	102	36	0,8
3	Бутерброд с сыром	30 / 50	15,11	5,68	17,25	362,38	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
	Итого		16,71	9,58	57,75	562,38	0,1	6,11	32	179	229	53,2	1,6
ОБЕД													
92	Салат из моркови с яблоком	1/80	1,2	3,2	8,8	68,8	0,05	4,9	16	25,6	42,4	27	0,4
169	Борщ со сметаной	1/250/10	12,8	16,5	38,3	200,8	0,08	16		155	191	32	1,2
685	Гороховое пюре	1/150	5,17	6,9	16,45	155	0,11			85	160	2	0,5
620	Фрикадельки в соусе	80 / 30	7,3	10,1	16,5	241	0,16		0,21	136	276	25	1,2
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		30,47	37,1	119,65	841,6	0,46	20,9	16,21	423,6	709,4	99	4,7
ПОЛДНИК													
747	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
883	Кисель	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
	Всего		54,86	54,88	216,3	1660,98	0,68	30,03	48,28	712,6	1106	177,2	7,9

День первый
 Неделя вторая
 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
438	Омлет натуральный	1/110	10,7	8,02	44,73	287,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
867	Компот из урюка	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
	Итого		11,9	8,02	77,33	417,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
ОБЕД													
79	Салат из капусты	1/80	2,08	4	2,48	55,2	0,03	0,02	0,05	36,8	44	12	0,6
200	Суп картофельный с курицей	10/250	16,8	14,2	16	208	0,1	1,25		40	135	30	4,3
688	Макароны отварные	1/150	5,25	3,15	13,25	220,5	0,09			110,5	117,8	10	4
536	Колбасные изделия отварн.с соус.	80 / 30	6,28	15,52	2,08	127,2	0,03			19	112	12	0,8
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		34,31	37,27	82,61	821,9	0,31	10,47	0,05	229,3	444,8	75	10,6
ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
1052	Пирожок с повидлом	1/90	7,4	9,4	41,1	307	0,13			26	84	30	1,4
	Итого		8,4	9,4	56,2	417	0,17	8	0	66	120	50	1,8
	Всего		54,61	54,69	216,14	1656,2	0,69	34,47	0,19	361,3	744,8	161,4	14,1

День второй
 Неделя вторая
 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
679	Гречка отварная с сахаром	1/150	8,86	9,59	31,83	90,37	0,12			18	108	73,5	2,4
8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	4,4	2,7	7,2	220	0,17			17	99	18	1,4
944	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		13,46	12,29	54,03	368,37	0,29	0	0	47	215	97,5	4,6
ОБЕД													
85	Салат из свеклы	1/80	1,04	5,92	6,8	84,8	0,96	6,16	0,8	23,2	26	12	1,3
187	Щи с рыбой	10/250	8,8	10,8	27,9	276,7	0,05	20,5		65	185	25	0,8
682	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	18,55	228	0,01		10	36	123	13,5	0,15
671	Биточки из курицы с соусом	80 / 30	9,98	9,44	7,12	138,14	0,12	10,2	0,13	145	186	26	0,6
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		27,47	32,71	111,37	947,64	1,22	39,46	10,93	299,2	570	95,5	3,85
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка с творогом	1/90	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
883	Кисель	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	Итого		13,9	9,6	50,7	342	0,08	3,2	6	142	194	26	1,5
	Всего		54,83	54,6	216,1	1658,01	1,59	42,66	16,93	488,2	979	219	9,95

День третий
 Неделя вторая
 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Сырники из творога со сметанным соусом	150 / 30	15,4	15,9	43,8	212,12	0,24	12	0,15	208	322	44	1,6
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
	Итого		15,5	15,9	69	308,12	0,24	20	0,15	220	326	48	1,8
ОБЕД													
55	Салат из свежих огурцов	1/80	0,96	3,2	2,16	41,6	0,02	3,3	0,18	28	36	10	0,4
222	Суп рисовый с мясн.фрикад.	10 / 250	5,7	10,5	16,6	288,4	0,21	16,8	0,21	145	264	34	1
694	Картофельное пюре	1/150	2,7	6,8	36,8	179	0,12			18	108	32,5	0,4
608	Шницель с соусом	80 / 30	17,36	9,62	12,78	350,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	21,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		31,12	30,52	114,34	1111,4	0,46	22,5	0,39	336	556	111,5	4
ПОЛДНИК													
747	Сосиска запеченная в тесте	80 / 50	7,93	8	19,17	154,89	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		8,33	8	33,57	235,89	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3
	Всего		54,95	54,42	216,91	1655,41	0,83	48,5	0,62	666	1047	185,3	7,1

День четвертый
 Неделя вторая
 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
688	Макароны отварные	1/150	1,25	2,15	11,25	80,05	0,04			49	98	9	0,9
608	Котлета из говядины с соусом	80 / 30	16,36	9,62	3,78	182,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		21,51	12,17	85,23	473,45	0,13	9,8	0	191	236	40	3
ОБЕД													
58	Салат из помидоров свежих	1/80	1,05	2,9	2,73	42,7	0,03	12,6		31,5	23	11,8	0,5
196	Рассольник	1/250	2,1	4,5	13,6	110,24	0,1	5,8	0,22	145	186	26	0,1
685	Гороховое пюре	1/150	5,17	6,9	11,45	155	0,11			85	160	2	0,5
643	Курица тушенная в соусе	80 / 30	12,11	18,13	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		23,33	33,03	87,25	904,54	0,64	31,9	0,52	565,5	559	78,8	4,5
ПОЛДНИК													
1052	Пирожок с капустой и яйцом	1/90	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
944	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		10,11	9,352	43,87	275,93	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9
	Всего		54,95	54,552	216,35	1653,92	0,87	41,7	0,52	883,5	878,8	136,9	9,4

День пятый
 Неделя вторая
 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная "Дружба"	10/10/200	4,6	5,5	34,6	210,5	0,1			24	107	39	1,1
3	Бутерброд с сыром	30 / 50	12,11	13,68	17,25	292,38	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
	Итого		17,01	19,18	67,05	562,88	0,16	2,31	32	187	238	58,2	2,5
ОБЕД													
208	Суп-лапша с курицей	10 / 250	1,95	9,1	10,75	279,5	0,18	13		155	192	32	1,2
679	Гречка отварная	1/150	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
591	Гуляш из говядины	80 / 30	12,27	8,87	3,55	217,33	0,05	3,2		42	83	21	1,1
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	14,5		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		29,48	26,96	115,53	864,2	0,43	30,7	0	241	429	141,5	5,7
ПОЛДНИК													
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
	Итого		7,78	8,2	33,5	235	0,12	8,02	0,07	110	166	25	1,2
	Всего		54,27	54,34	216,08	1662,08	0,71	41,03	32,07	538	833	224,7	9,4

