

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 13

Железнякова З.А.



«01» марта 2024 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Смышляев А.А. Александрович



«01» марта 2024 г.

Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся образовательных учреждений 7 - 11 лет (зима – весна)

Североуральск 2024 г.

Возрастная категория 7 - 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	295,6	175
			закуска	Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			итого		505	14,79	16,82	62,22	587,59	
1	1	Обед	закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
			2 блюдо	Зразы рубленые с маслом (90/10)	100	7,56	10,25	10,36	176,35	274
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			итого		755	30,45	33,35	115,54	988,32	
1	1	Итого за день:			1260	45,24	50,17	177,76	1575,91	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Шницель с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	309
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	380
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			итого		510	22,95	22,31	84,6	626,36	
			закуска	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5)	205	12,17	9,06	9,4	268,63	82
1	2	Обед	2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные	90	10,25	9,02	16,18	195,65	234
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
			напиток	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+витамин С 0,03	200	0	0,128	30,65	120	360
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			итого		745	28,92	28,25	100,81	921,27	
			Итого за день:			1255	51,87	185,41	1547,63	

Возрастная категория 7 - 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
			закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			<i>итого</i>		515	15,83	17,13	83,7	552,51	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
			2 блюдо	Тефтели (2-й вариант) (90/30)	120	5,54	10,54	20,25	103,14	279
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	205
			напиток	Компот из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			<i>итого</i>		770	22,014	25,07	136,37	686,79	
1	3	Итого за день:			1285	37,844	42,2	220,07	1239,3	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком (150/30)	180	34,35	41,4	85,85	464,4	366
			закуска	Бутерброды с маслом	60	3,54	5,98	17,38	167,37	1
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	35	1,96	0,38	17,29	80,46	ПР
			<i>итого</i>		510	41,5	47,98	145,18	818,99	
1	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			<i>итого</i>		700	29,45	28,02	122,08	1035,91	
1	4	Итого за день:			1210	70,95	76	267,26	1854,9	

Возрастная категория 7 - 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом (90/30)	120	13,25	12,55	28,62	235,49	45
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			<i>итого</i>		625	19,5	20,19	93,39	632,48	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	3,78	3,69	6,54	62,45	52
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	9,58	9,85	21,25	190,25	99
			2 блюдо	Биточек с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268
			гарнир	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242	304
			напиток	Напиток из изюма +вит С 0,03	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			<i>итого</i>		775	29,58	35,9	125,43	872,43	
1	5	Итого за день:			1400	49,08	56,09	218,82	1504,91	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным (200/10)	210	6	10,85	42,95	294	174
			закуска	Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			<i>итого</i>		505	14,71	20,52	85,61	585,99	
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21
2	1	Обед	1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (200/5)	205	10,16	10,42	26,42	201,65	84
			2 блюдо	Фрикадельки в соусе (90/30)	120	12,67	15,38	27,17	135,38	280
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	309
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			<i>итого</i>		775	34,18	35,16	145,39	938,08	
2	1	Итого за день:			1280	48,89	55,68	231	1524,07	

Возрастная категория 7 - 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточек с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	380
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
2	2	Обед	итого		510	19,99	20,58	61,77	587,98	
			закуска	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные	90	10,25	9,02	16,18	195,65	234
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
			напиток	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+витамин С 0,03	200	0	0,128	30,65	120	360
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			итого		740	26,47	26,72	130,79	901,76	
			Итого за день:		1250	46,46	47,3	192,56	1489,74	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Московские с соусом (90/30)	120	11,83	12,67	18,49	227,66	270
			закуска	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
			итого		525	17,68	19,91	73,46	577,65	
			закуска	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	2,62	11,31	169,14	50
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	9,58	9,85	21,25	190,25	99
			2 блюдо	Плов	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
			напиток	Компот из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342
2	3	Обед	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			итого							
			Итого за день:		705	27,46	26,7	123,7	925,99	
			Итого за день:		1230	45,14	46,61	197,16	1503,64	

Возрастная категория 7 - 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Детские с соусом (90/30)	120	15,44	14,89	19,97	210,88	50
			гор.блюдо	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242	304
			гор.напиток	Чай с молоком (150/50/15)	215	1,52	1,35	15,9	81	378
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
			<i>итого</i>		525	23,44	24,44	94,7	626,62	
2	4	Обед	закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			<i>итого</i>		705	34,23	35,96	118,91	1036,09	
2	4	Итого за день:			1230	57,67	60,4	213,61	1662,71	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели (2-й вариант) (90/30)	120	5,54	10,54	20,25	223,14	279
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	309
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			<i>итого</i>		625	15,97	17,2	104,75	693,11	
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
			2 блюдо	Биточек с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
			напиток	Напиток из изюма+вит С 0,03	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			<i>итого</i>		770	25,184	26,63	115,87	785,56	
2	5	Итого за день:			1395	41,154	43,83	220,62	1478,67	
		Среднее значение за период:			1277,5	49,2718	52,864	211,46	1533,472	