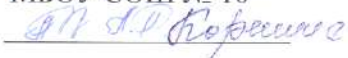




Утверждаю директор
ООО «МПКОП»
Ю.В. Дьяченко

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10


Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Период с 2 сентября по 30 сентября 2024г

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.09.2024г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
401,08	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	150/10/5	10,18	11,73	29,52	268,58	0,10	0,14	59,54	206,56	127,51	17,66	0,83
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
Итого за Завтрак 508			13,12	18,25	68,96	496,06	0,17	9,24	95,54	235,38	180,55	40,66	4,59
Обед													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05	24,66	49,08	19,58	0,73
17	Тефтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			6,210	10,320	3,850	0,250
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,60	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 720			22,40	16,09	119,11	731,80	0,81	28,28	165,05	59,15	321,68	180,59	7,03
Итого за день			35,52	34,34	188,07	1227,86	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.09 2024г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	111,44	177,24	53,25	1,31
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35,00		0,07	23,80	100,00	60,00	5,50	0,07
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		515	13,35	12,68	78,34	481,67	0,76	10,15	62,81	240,59	287,88	77,75	4,82
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1,00	6,00	6,00	84,00	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	7,70	4,10	30,80	194,00	0,21	4,47		31,19		38,60	2,23
501	онишенко	150/30	11,00	12,09	17,51	223,00							
0,00	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	31,00	122,00	0,01	120,00	0,00	8,00	2,00	3,00	4,40
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед		700	23,14	22,55	104,67	715,80	0,40	137,25	0,00	68,53	71,46	69,25	8,36
Итого за день			36,49	35,23	183,01	1197,47	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.09 2024г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
54-3Р	Биточки рыбные с томатным соусом	80/40	14,20	2,60	8,60	114,20	0,06	0,16	4,80	28,00	167,00	38,00	0,56
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
Итого за Завтрак 512			25,44	8,32	83,25	506,60	0,39	3,20	28,95	53,89	409,20	187,82	6,19
Обед													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	16,4	0,02	34,30	44,40	17,80	1,0
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30							
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 715			26,28	18,36	107,85	699,14	0,63	36,47	22,65	62,89	145,83	45,21	3,28
Итого за день			51,72	26,68	191,10	1205,74	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 01.09-31.09 2024г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
181	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	200/5/5	7,23	3,72	49,05	259,00	0,14	1,17	58,00	162,56	251,51	36,51	0,97
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
401,08	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
337,00	Яйцо вареное вкрутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	22,20	77,50	4,80	1,01
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		503	18,20	17,28	89,59	583,16	0,72	1,27	199,05	201,43	372,15	52,21	3,46
Обед													
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	22,97	24,22	12,47	0,8
19,28	Куллама по-деревенски на курином бульоне	200	12,00	7,00	13,00	162,00	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	150/30	20,41	22,29	52,26	396,88	0,18	27,40	658,18	48,63	217,75	35,35	2,29
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед		720	38,83	35,15	120,05	861,09	0,48	41,00	685,06	114,23	442,83	94,72	7,38
Итого за день			57,03	52,43	209,64	1444,25	1,20	42,27	884,11	315,66	814,98	146,93	10,84

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.09 2024г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08	41,00	63,20	19,00	1,00
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 507			18,36	16,75	74,22	516,80	0,35	12,07	50,23	123,86	194,07	61,41	3,73
Обед													
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,46	2,68	9,49	68,11	0,06	9,2	164,84	13,17	37,12	14,13	0,57
219	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03	32,73	82,26	28,67	0,77
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 710			22,79	15,48	111,11	676,90	0,45	13,62	170,45	105,40	321,08	102,20	3,34
Итого за день			41,15	32,23	185,33	1193,70	0,80	26,69	220,68	229,26	515,15	163,61	7,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.09 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 500			19,89	16,65	87,93	576,48	0,34	1,79	69,67	59,85	196,04	36,09	4,61
Обед													
287	онищенко Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	1,62	4,80	10,61	71,20							
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 720			31,71	26,29	111,83	786,58	0,80	21,80	150,00	42,44	410,31	176,34	8,17
Итого за день			51,60	42,94	199,76	1363,06	1,14	23,59	219,67	102,29	606,35	212,43	12,78

День: вторник

Сезон: 01.09-31.09 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
401,08	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшениная (вязкая)	150/5	4,60	9,96	35,25	237,47	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 513			9,11	17,71	85,21	524,85	0,80	10,30	36,07	160,19	250,58	72,22	4,88
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	36,29	55,30	24,66	1,22
401,00	Азу с картофелем	150/30	16,75	22,06	13,06	319,72		16,30		36,27		43,63	3,65
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20		17,00	12,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 705			25,69	33,13	97,17	784,93	0,29	73,24	170,41	128,46	140,59	106,38	8,82
Итого за день			34,80	50,84	182,38	1309,78	1,09	83,54	206,48	288,65	391,17	178,60	13,70

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.09 2024г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	70	0,66	0,12	2,28	14,56	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
48,08	Плов из говядины	150/30	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35		60,30	45,00	7,00	0,08
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 500			17,92	16,67	83,90	553,56	0,28	19,39	0,15	82,06	94,77	26,91	1,95
Обед													
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	20,10	57,50	22,60	0,80
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
	Витаминизированный кисель "В"	200			23,50	95,00	0,30	20,10					
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 735			23,14	16,88	112,62	698,50	0,95	44,95	776,02	145,31	378,50	117,57	5,43
Итого за день			41,06	33,55	196,52	1252,06	1,23	64,34	776,17	227,37	473,27	144,48	7,38

День: четверг

Сезон: 01.09-31.09 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,40	8,72	22,89	188,00	0,06	0,97	0,04	98,42	87,80	14,68	0,31
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак 513			14,28	16,13	72,15	489,50	0,50	1,14	83,85	211,27	182,04	29,78	1,72
Обед													
1,00	Салат из моркови	60	1,20	7,20	6,00	96,00	0,04	3,16		17,17	34,99	24,07	0,45
66,09	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	200	9,4	9,04	13,30	175,5	0,09	13,2	161,8	15,1	50,84	19,41	0,81
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16,00	16,00	19,00	287,00	0,20	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
197,00	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 700			32,38	33,15	97,55	822,22	0,54	58,68	212,96	96,59	342,06	115,02	5,70
Итого за день			46,66	49,28	169,70	1311,72	1,04	59,82	296,81	307,86	524,10	144,80	7,42

День: пятница

Сезон: 01.09-31.09 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 500			34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	245,53	340,79	55,46	3,60
Обед													
118,00	Суп картофельный с горохом	200	4,38	3,80	15,79	117,00	0,18	12,20	0,01	35,07	87,54	32,20	1,60
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (для детского)	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 725			26,65	20,91	115,06	763,18	0,62	14,89	69,68	108,67	297,09	75,64	5,60
Итого за день			61,16	30,86	198,23	1328,68	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19
Итого за период			457,19	388,38	1903,74	12834,32	9,81	465,13	3558,43	2558,27	5824,97	1783,71	93,09
Итого за период			45,72	38,84	190,37	1283,43	0,98	46,51	355,84	255,83	582,50	178,37	9,31

*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Разработано технолог ООО МШКОП _____ Лебедькова Е.М