

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
Ю.В Дьяченко

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

А.Р. Коркина

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

Период с 7 октября по 31 декабря 2024г

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 7.10-31.12 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													
17	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			6,210	10,320	3,850	0,250
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
1,20	Хлеб пшеничный 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			16,29	10,25	93,12	547,80	0,28	0,10	22,50	37,05	98,24	23,91	3,24
Обед													
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1,64	4,21	8,44	78,75	0,06	16,02	166,79	26,58	40,51	16,55	0,59
506,00	Паприкаш	100	4,07	32,23	14,12	236,65	0,06	33,97	139,50	30,88	111,60	20,69	2,18
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
	Напиток витаминизированный (Валитек)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный 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			19,99	42,65	117,21	803,90	0,84	69,99	450,29	85,74	414,39	194,40	8,82
Итого за день			36,28	52,90	210,33	1351,70	1,12	70,09	472,79	122,79	512,63	218,31	12,06

День: вторник

Сезон: 7.10-31.12 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	
														4
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	
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,10	1,01	39,98	102,15	124,11	29,46	0,65	
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04	2,40	3,00		0,02	
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 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			9,37	14,47	76,31	473,29	0,57	10,11	40,03	131,80	171,25	47,16	3,99	
Обед														
68,00	Салат из моркови по-корейски	60	0,76	3,04	4,68	49,20	0,04	3,2	5,17	28,50		22,72	0,5	
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	
394,00	Жаркое по-домашнему	30/150	16,02	15,66	19,44	269,00	0,22	23,20	0,02	24,53	239,10	46,30	2,86	
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 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 765			24,72	23,77	102,23	701,41	0,53	60,31	175,60	119,32	360,65	121,43	8,20	
Итого за день			34,09	38,24	178,54	1174,70	1,10	70,42	215,63	251,12	531,90	168,59	12,19	

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 7.10-31.12 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													
3	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,01	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	170/50	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88
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 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 537			23,32	26,46	89,82	686,97	0,31	14,00	303,97	56,87	283,92	68,56	3,57
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, залеченная 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
ттк 33	Морс ягодный витаминизированный напиток	200	0,20	0,00	14,80	102,00	0,00	2,40		10,00	2,00	2,00	0,20
1,20	Хлеб пшеничный 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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 700			22,41	16,75	98,28	678,05	0,56	27,25	776,02	149,51	354,70	116,92	4,63
Итого за день			45,73	43,21	188,10	1365,02	0,87	41,25	1079,99	206,38	638,62	185,48	8,20

День: четверг

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30	:	36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	200/10	7,81	7,81	38,86	249,12	0,01	0,11	0,05	150,00	81,00	7,50	0,16
337,00	Яйцо вареное в крутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	22,20	77,50	4,80	1,01
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 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 510			22,02	18,87	79,30	556,40	0,49	0,37	105,13	285,05	252,74	27,40	2,58
Обед													
134,00	Салат "Мозайка"	60	0,66	4,02	3,00	54,60	0,01	2,64	0,00	5,30	23,50	4,08	0,16
66,1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	9,44	9,04	13,30	175,52	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
54-27м	Капуста тушенная с мясом птицы	160/40	16,80	8,20	10,40	182,90	0,07	34,00	49,50	88,00	148,00	74,00	1,86
197,00	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,20	Хлеб пшеничный 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 725			33,06	22,22	88,36	688,32	0,34	58,73	49,52	124,91	252,66	108,20	4,54
Итого за день			55,08	41,09	167,66	1244,72	0,83	59,10	154,65	409,96	505,40	135,60	7,12

День: пятница

Сезон: 7.10-31.12 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													
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 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													
255,00	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	200	1,35	1,63	11,81	64,46	0,06	19,12		28,70		11,38	0,70
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
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 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		710	23,62	18,74	111,08	710,64	0,50	21,81	69,67	102,30	209,55	54,82	4,70
Итого за день			58,13	28,69	194,25	1276,14	1,16	35,67	97,38	347,83	550,34	110,28	8,30

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12 2024г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	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													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	2,4	3		0,02
334,00	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,82	10,26	37,09	276,79	0,09	0,08	54,13	127,99	115,92	14,82	0,95
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03
118,00	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
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
Итого за Завтрак 500			12,54	18,32	81,58	539,69	0,26	10,08	99,13	154,69	155,92	29,42	4,20
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
506	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,05	0,30		26,60	121,66	17,48	0,46
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
	Напиток витаминизированный (Валитек)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный 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			24,89	22,91	114,43	762,14	0,84	28,58	165,05	79,64	433,02	194,22	7,24
Итого за день			37,43	41,23	196,01	1301,83	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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													
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
417,00	Каша молочная рисовая хидкая	150/5	3,68	8,72	23,72	189,00	0,03	0,97	0,04	86,64	92,25	19,60	0,28
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
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
19,00	Батон нарезной 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 515			10,76	13,33	73,58	458,50	0,50	10,14	0,05	213,89	196,39	42,80	3,67
Обед													
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28	211,80	0,07	17,08	140,46	23,47	37,86	14,67	0,53
264,00	Говядина тушеная в сметане	90	13,74	19,89	1,74	237,60	0,03	0,32	35,60	304,60	170,43	22,70	2,26
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
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 пшеничный 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			30,75	35,95	111,87	889,10	0,46	137,43	202,06	418,57	361,24	93,62	9,99
Итого за день			41,51	49,28	185,45	1347,60	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда

Сезон: 7.10-31.12 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													
496	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	171,40	0,07	28,69	66,70	23,15	143,20	23,31	2,21
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
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	11,06	45,87	0	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 512			25,97	16,71	87,96	611,07	0,53	31,73	90,85	51,79	385,40	169,63	8,19
Обед													
39,00	Салат "Школьный"	60	0,85	5,05	4,04	65,00	0,01	5,05		18,10	23,41	11,27	0,64
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 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			38,84	35,15	119,15	857,58	0,48	40,44	683,94	109,36	442,02	93,52	7,22
Итого за день			64,81	51,86	207,11	1468,65	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12.2024г
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													
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	5,55	10,46	23,97	213,00	0,17	0,90	0,05	106,00	170,85	51,57	1,25
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 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		505	12,80	15,21	73,23	479,50	0,61	1,00	60,06	118,85	205,09	61,17	2,59
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
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	7,70	4,10	30,80	194,00	0,21	4,47		31,19		38,60	2,23
258,00	Мясо духовое	150/30	16,30	18,17	15,33	227,86	0,04	0,60	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
	Кисель с витаминами и пребиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
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	28,30	28,81	94,45	688,96	0,73	48,15	0,13	94,95	254,23	99,28	6,68
Итого за день			41,10	44,02	167,68	1168,46	1,34	49,15	60,19	213,80	459,32	160,45	9,27

День: пятница

Сезон: 7.10-31.12.2024г

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													
17	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05
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			17,31	16,13	73,72	504,56	0,41	6,16	107,34	117,86	229,06	58,21	3,78
Обед													
211,00	Борщ Краснодарский со сметаной	200	2,40	4,30	10,10	75,40	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
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 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			23,35	17,05	109,31	672,59	0,42	6,31	5,63	102,48	310,57	93,84	3,37
Итого за день			40,66	33,18	183,03	1177,15	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19
Итого за период			425,88	410,94	1712,33	12875,97	8,20	492,55	2443,56	2915,67	5913,90	1807,25	86,71
Итого за период			42,59	41,09	171,23	1287,60	0,82	49,26	244,36	291,57	591,39	180,73	8,67

*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