

Согласовано

Директор школы



Утверждено

Индивидуальный предприниматель

Троицкий К.А.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон осень – зима

2023 – 2024 учебного года

Возрастная категория старше 12 лет

первый

первая

осенне-зимний

старше 12 лет

Анна

Иванов

Сезон

Возраст

Дата	Питурь	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Жиры	Белки		В1	С	А	Са	Р	К	
084	008	ЗАВТРАК	30/10/200	4,38	2,29	16,6	0,06			24	36	10	0,4
		Каша молочная манная		0,02	0	59,864	0,01	5,4	2373,2	3,8	1,4	1,8	
		Напиток апельсиновый	1/200										
		Итого		4,4	2,29	16,83	0,07	5,4	97,2	39,8	11,4	2,2	
		ОБЕД											
	59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	2,52	7,36	5,94	0,075	22,5	53,75	70	67,5	27,5	1,125
	216	Суп вермешелевый с яйцом	1/300	12,301	8,454	46,36	0,012		204	395	134,4	5,04	
	546	Плов из курицы	55/150	28,98	25,097	79,55	0,001		277	1051	202	12	
	943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
	б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	0,06		12	53	12	1,6	
		Итого		46,801	41,511	171,56	0,198	35,4	53,75	565,3	1569	376,9	19,81
		ПОЛДНИК											
	б/н	Сок натуральный	1/200	4,9	4,5	7,6	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
	743	Пирожок с зеленым луком	1/80	4,374	1,194	28,358	0,06		108	32	71	0,06	
		Итого		9,274	5,694	35,958	0,15	6	0,08	135	130	87,2	0,17
		Всего		60,475	49,495	224,348	0,418	46,8	53,83	797,5	1738	475,5	22,18

второй
 первая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

№ п/п	Код	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					В1	В2	В6	Сахар	Жиры	Белки	
ЗАВТРАК											
93		Запеканка рисовая из творога	100/50	702,59	0,05	12,7	0,7	142	212	17	0,82
444		Чай с лимоном	1/200	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
		Итого		761,75	0,1	26,7	0,8	170	233	28	0,92
ОБЕД											
79		Салат из свежей капусты	1/35	10,71	0,007	2,8	10,5	8,05	9,625	2,625	0,11
200		Суп картофельный с курицей	1/250/10	145,28	0,06	8		180	185	38	1
594		Пюре картофельное	1/100	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7
608		Котлета из говядины с соусом	60/50	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
867		Компот из кураги	1/200	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51
б/н		Хлеб пшеничный	1/50	118	0,06			10	32	7	0,6
		Итого		845,078	0,292	19,1	10,5	420,2	431,8	150,5	4,42
ПОЛДНИК											
б/н		Булочка "Дорожная"	1/860	217	0,08			22	102	15	1,5
б/н		Снежок	1/150	58	0,04	8		40	36	20	0,4
		Итого		275	0,12	8	0	62	138	35	1,9
		Итого		1881,828	0,512	53,8	11,3	652,2	802,8	213,5	7,24
		Всего		78,532	83,167	253,903					

третий
первая

осенне-зимний
старше 12 лет

№ п/п	Уровень	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белок	Жиры		В1	В2	В3	В6	В9	В12	С	А	Р	К	Мg	Ca
		Макаронны 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																
333		Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5				
47		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
старше 12 лет

часть

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)												
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	В6	В12	Сахар	Ртуть	К	Mg	Fe					
384	Каша молочная пшенная	35/10/200	4,4	5,8	32,8	0,12		2,8	24	108										
368	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	29,96	0,02	8,5	117,6	108	14	108	14	108	14	108	14	108	14	108	14

ОБЕД																				
Итого																				
55	Салат из огурцов	1/100	1,2	4	2,7	0,03	10	0,14	35	30	13	0,5								
200	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250/15	10	8,9	28,9	0,06	8	145,28	180	185	38	1								
379	Гречка отварная	1/100	3	3,4	14,6	0,16	5,5	101	12	84	49	1,6								
371	Биточки из курицы	70 / 50	19,144	16,689	9,028	133,3	0,3	279,756	133,3	137	20	1								
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	0,01	5,4	59,864	73,2	3,8	1,4	1,8								
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	0,06		116	12	53	12	0,6								
Итого																				
			36,164	33,589	80,158	133,7	29,2	753,9	1,34	445,5	492,8	133,4	6,5							

ПОЛДНИК																				
Итого																				
013	Напиток сокодержавный	1/200	0,04	0	0,41	0,04	3,2	12,731	65	36	11	1,6								
793	Кекс "Столичный"	1/100	7,4	7,9	22,5	0,09		201	46	163	21	1,5								
Итого																				
			7,44	7,9	22,91	0,13	3,2	213,731	0	111	261,0	653,2	50,84							
Итого																				
			48,638	47,289	165,828	133,9	40,9	1285,231	1,34	688,5	3225	800,6	58,94							

пятый
первая
осенне-зимний
старше 12 лет

№ п/п	Код	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В1	С	Са	К	Мg	Fe	
38		Омлет-натуральный	1/100	10,3	17,01	200	0,06	0,11	32	54	123	41	2,4
43		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
		Итого		10,5	17,01	256,85	0,11	13,01	32	56,3	125,1	12	2,14
		ОБЕД											
59		Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,05	3,075	42,75	0,063	9,675	20	29,25	42,4	12	0,53
70		Борщ со сметаной	1/250/25	2,037	2,138	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
88		Макароны отварные	1/100	2,004	1,983	163,971	0,12	3,7		167	108	14	0,4
443		Курица тушенная в соусе	65 / 50	5,5	7,1	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9
559		Компот из яблок	1/200	0,2	0	142		5,4		12	8	4	0,8
5/н		Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	118	0,06			10	32	7	0,6
		Итого		14,591	14,696	859,942	0,643	34,78	20,3	314,3	500,4	90	4,43
		ПОЛДНИК											
052		Пирожок с капустой	1/75	7,68	8,2	198	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
867		Компот из урюка	1/200	0,7	0	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51
		Итого		8,38	8,2	278,58	0,12	0,62	0,07	128,9	168	38,22	1,51
		Всего		33,471	39,906	1395,372	0,873	48,41	52,37	499,4	793,5	140,2	8,08

ь первый
 еля вторая
 он осенне-зимний
 раст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры		В1	В2	С	Сахар	Соль	Мg	К
384	Каша молочная рисовая	10/15/200	4,8	7	288	0,13	10	0,14	20	44	286	0,018
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	5,4	0,04	
	ЗАВТРАК											
	Итого		5	7	344,85	0,18	22,9	0,14	22,3	46,1	37	0,84
	ОБЕД											
59	Салат из свежих помидоров и огурц	1/100	1,4	4,1	57	0,03	12,9	0,05	39	44	16	0,7
187	Щи со сметаной	15/250	1,863	4,03	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8
688	Макаронны отварные	1/100	2,004	1,983	163,971	0,01		10	167	123	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	60/50	5,5	7,1	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9
1008	Компот из яблок	1/200	0,2	0	142		5,4		12	8	4	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		221,679	242,28	7675,5	3,699	276,8	36,75	2623	3954	1162	571,7
	ПОЛДНИК											
б/н	Сок натуральный	1/200	0,1	0	96		8		12	4	4	0,2
747	Ватрушка со сгущённой	1/85	7,4	7,9	239	0,12	3,7	0,07	14	162	8	0,5
	Итого		7,5	7,9	335	0,12	11,7	0,07	26	166	12	0,7
	Всего		234,179	257,18	8355,35	3,999	311,4	36,96	2672	4166	1211	573,3

второй
вторая
осенне-зимний
старше 12 лет

Дата: 12.12.2018
Имя: [blank]
Сезон: [blank]
Возраст: [blank]

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеб.	ккал	С	А	В1	Сахар	Ран	К	Ее	
	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													
9	Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8	
2	Суп рисовый с курицей	25 / 250	10,45	8,63	27,96	138,13	0,06	3,3		131	185	24	0,9	
9	Гречка отварная	1/100	3	3,4	14,6	101	0,12			12	108	49	1,6	
8	Котлета из говядины с соусом	55/50	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5	
7	Компот из урюка	1/200	0,7	0	20,22	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51	
н	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													
33	Кекс "Столичный"	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5	
113	Напиток сокоосодержащий	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
старше 12 лет

для
на
асть

Дата	Применение	Масса	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белок	Жиры		B1	B2	B6	С	Сахароза	Р	Ca	Mg	Fe	
84	Каша молочная манная	30/10/200	4,38	2,29	16,6	0,06	0,06	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4
10	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	0,06	5,8	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1,9

ОБЕД																
55	Салат из огурцов	1/50	0,6	2	1,35	26	0,015	5	0,07	17,5	15	6,5	0,25			
170	Борщ с мясом	1/250/25	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2			
594	Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7			
486	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			
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1			
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6			
	Итого		4,41	2,29	16,94	229,251	0,12	5,8	0,1	87,7	57	11,7	2,3			

ПОЛДНИК																
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5			
747	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
старше 12 лет

СТ

Структура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		Белки	Жиры	Углеводы
			Белки	Жиры		Вит. А	Вит. С	Сахар	Рыбий жир			
8	Каша молочная гречневая	30/20/200	6,8	26,9	162	0,17	10	0,14	97	164	185	176
3	Чай с сахаром	1/200	0,2	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	50,81	0,04
	Итого		7	41,91	218,85	0,22	22,9	0,14	99,3	166,1	86	176
	ОБЕД											
9	Салат из свежей капусты	1/40	0,95	89	12,05	0,008	3	11,7	8,08	10	2,954	0,15
6	Суп вермешелный с мясными фр	15/250	2,4	12,9	110,9	0,1	1,25		131	135	24	0,9
12	Рагу из курицы	45/150/30	18,4	26,1	402	0,09			58	117,8	64	2,8
08	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		25,57	152,83	702,814	0,268	9,65	11,7	280,3	298,6	99,35	6,25
	ПОЛДНИК											
н	Сок натуральный	1/200	1	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
52	Пирожок с повидлом	1/80	9,91	28,87	201	0,12	3,7	0,07	78,3	162	15,8	0,33
	Итого		10,91	43,97	311	0,16	11,7	0,07	118,3	198	35,8	0,73
	Всего		43,48	238,71	1232,664	0,648	44,25	11,91	497,9	662,7	221,2	183

пять
вторая
осенне-зимний
старше 12 лет

Дата	Цель	Сезон	Возраст	Масса тела (кг)	Порция (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Минеральные вещества (мг)	
						Белок	Жиры					Сахар	Соль
84	Каша молочная "Дружба"	1/250/10	5,6	6,8	33,6	15,1	200,7	218	0,12			3,6	28,1
008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48		10,144		0,02	6,3		79,4	14,9

ЗАВТРАК													
Итого													
5,62	6,8	34,08				228,144		0,14	6,3	0	107,4	122	43,9
ОБЕД													
5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8			
10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1			
2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20			
19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1			
0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51			
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													
Итого													
7,91	15,72	14,98	217	0,08			22	102	15	1,5			
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			