



**Утверждаю**

Индивидуальный  
предприниматель

**Троицкий К. А.**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

**МЕНЮ**

**и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**сезон осень – зима**

**2023 – 2024 учебного года**

**Возрастная категория 6 – 11 лет**

**Согласовано**

Директор школы



Б  
 еля  
 он  
 раст

первый  
 первая  
 осенне-зимний  
 6 - 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда рецепции	Масса рецепции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
384	Каша молочная манная	30/10/200	4,38	2,29	16,6	217,1	0,06				24	36	10	0,4				
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4			73,2	3,8	1,4	1,8				
	Итого		4,4	2,29	16,83	276,964	0,07	5,4	0	97,2	39,8	11,4	2,2					
	<b>ОБЕД</b>																	
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	2,52	7,36	5,94	102,6	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	1337,79	0,012			204	395	134,4	5,04					
646	Плов из курицы	55/150	28,98	25,097	79,55	309,476	0,001			277	1051	202	12					
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04					
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6					
	Итого		46,801	41,511	171,56	1922,716	0,198	35,4	53,75	565,3	1569	376,9	19,81					
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
б/н	Сок натуральный	1/200	4,9	4,5	7,6	198	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11					
743	Пирожок с зеленым луком	1/80	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06					
	Итого		9,274	5,694	35,958	340,925	0,15	6	0,08	135	130	87,2	0,17					
	<b>Всего</b>		60,475	49,495	224,348	2540,605	0,418	46,8	53,83	797,5	1738	475,5	22,18					



второй  
первая

осенне-зимний  
6 - 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белок	Жиры		В1	Ca	Mg	Fe			
3	Запеканка рисовая из творога	100/50	31,6	36,27	111,06	0,05	12,7	0,7	142	212	17	0,82
4	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
	Итого		31,86	36,27	126,28	0,1	26,7	0,8	170	233	28	0,92
	<b>ОБЕД</b>											
0	Салат из свежей капусты	1/35	0,91	0,86	0,85	0,007	2,8	10,5	8,05	9,625	2,625	0,11
4	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,9	0,06	8		180	185	38	1
8	Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	0,12	3,7		27	108	56	0,7
7	Котлета из говядины с соусом	60/50	20,156	17,335	10,04	0,03	4		164,3	80	25	1,5
1	Компот из кураги	1/200	0,7	0	20,22	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		37,762	31,177	97,543	0,292	19,1	10,5	420,2	431,8	150,5	4,42
	<b>ПОЛДНИК</b>											
н	Булочка "Дорожная"	1/860	7,91	15,72	14,98	0,08			22	102	15	1,5
н	Снежок	1/150	1	0	15,1	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	<b>Всего</b>		78,532	83,167	253,903	0,512	53,8	11,3	652,2	802,8	213,5	7,24

Третий  
первая  
Осенне-зимний  
6 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	С	А		Са	Р	К	Мg	Fe		

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	С	А	Са	Р	К	Мg	Fe
Макароны запечен. с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	180	291	29	1,6	
Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	73,2	3,8	1,4	1,8	
Итого		5,22	6,5	17,33	214,864	0,19	253,2	294,8	30,4	3,4	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	45	44	17	0,8	
Щи со мясом	15/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	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	77,37	54,21	16,97	0,4	
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	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	269,7	369,3	217	22,64	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	14	14	8	0,5	
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	60	177	29	2	
Всего		35,433	47,2	136,509	1170,568	0,56	582,9	841,1	276,4	28,04	

пропорции. вписываем; вводим по рецепту. *сметана 20%*



четвертый  
первая  
осенне-зимний  
6 - 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	К	Мg	Fe		
384	Каша молочная пшеничная	35/10/200	4,4	5,8	32,8	200						24	108	10	0,4
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,02	8,5				108	14	4	1,2

ОБЕД															
55	Салат из огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	10	0,14	35	30	13	0,5		
200	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1		
679	Гречка отварная	1/100	3	3,4	14,6	101	0,16	5,5	0,4	12	84	49	1,6		
671	Биточки из курицы	70 / 50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1		
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6		
	Итого		5,034	5,8	62,76	317,6	0,14	8,5	0	132	122	14	1,6		
	Итого		36,164	33,589	80,158	753,9	133,7	29,2	1,34	445,5	492,8	133,4	6,5		

ПОЛДНИК															
1013	Напиток сокодержажий	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,04	3,2		65	36	11	1,6		
793	Кекс "Столичный"	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5		
	Итого		7,44	7,9	22,91	213,731	0,13	3,2	0	111	2610	653,2	50,84		
	Итого		48,638	47,289	165,828	1285,231	133,9	40,9	1,34	688,5	3225	800,6	58,94		

№  
целя  
зон  
взраст

ПЯТЫЙ  
первая  
осенне-зимний  
6 - 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
438	Омлет натуральный	1/100	10,3	17,01	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1						
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04						
	<b>ОБЕД</b>																	
	Итого		10,5	17,01	256,85	0,11	13,01	32	56,3	125,1	12	2,14						
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						
170	Борщ со сметаной	1/250/25	2,037	2,138	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2						
688	Макароны отварные	1/100	2,004	1,983	163,971	0,12	3,7		167	108	14	0,4						
643	Курица тушенная в соусе	65 / 50	5,5	7,1	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9						
859	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						
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	Итого		14,591	14,696	859,942	0,643	34,78	20,3	314,3	500,4	90	4,43						
1052	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						
	<b>Итого</b>		8,38	8,2	278,58	0,12	0,62	0,07	128,9	168	38,22	1,51						
	<b>Всего</b>		33,471	39,906	1395,372	0,873	48,41	52,37	499,4	793,5	140,2	8,08						



первый  
вторая  
осенне-зимний  
6 - 11 лет

Порядковый номер	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		В1	В2	В6	В12	А	С	Р	Са	К	Мg	Ее	
34	Каша молочная рисовая	10/15/200	4,8	7	288	0,13	10	0,14	20	44	236	0,8					
43	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	0,1	0,04						
	Итого		5	7	344,85	0,18	22,9	0,14	22,3	46,1	37	0,84					
	<b>ОБЕД</b>																
89	Салат из свежих помидоров и огурц	1/100	1,4	4,1	57	0,03	12,9	0,05	39	44	16	0,7					
87	Щи со сметаной	15/250	1,863	4,03	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8					
88	Макароны отварные	1/100	2,004	1,983	163,971	0,01	10	167	123	14	0,4						
43	Курица тушенная в соусе	60/50	5,5	7,1	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9					
008	Компот из яблок	1/200	0,2	0	142		5,4		12	8	4	0,8					
47	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	118	0,06			10	32	7	0,6					
	Итого		221,679	242,28	1064,73		276,8	36,75	2623	3954	1162	571,7					
	<b>ПОЛДНИК</b>																
5/н	Сок натуральный	1/200	0,1	0	96		8		12	4	4	0,2					
47	Ватрушка со сгущенкой	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					
	<b>Всего</b>		234,179	257,18	1179,04		311,4	36,96	2672	4166	1211	573,3					

Имя: второй  
 Фамилия: вторая  
 Дата рождения: осенне-зимний  
 Возраст: 6 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
420	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
1008	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
<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
222	Суп рисовый с курицей	25 / 250	10,45	8,63	27,96	138,13	0,06	3,3		131	185	24	0,9
679	Гречка отварная	1/100	3	3,4	14,6	101	0,12			12	108	49	1,6
608	Котлета из говядины с соусом	55/50	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
867	Компот из урюка	1/200	0,7	0	20,22	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51
б/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
<b>ПОЛДНИК</b>													
793	Кекс "Столичный"	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5
1013	Напиток сокодержажий	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



третьей  
вторая  
осенне-зимний

6 - 11 лет

часть

Числа птуры	Прием пищи наименование блюда	Масса веще порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность:(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж		В1	С	А	Р	Са	К	Мг	Fe
884	Каша молочная манная	30/10/200	4,38	2,29	16,6	0,06	2,29	0,06	24	36	10	0,4	
010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	12,151	0,06	5,8	0,1	63,7	21	1,7	1,9	

ОБЕД												
Итого												
55	Салат из огурцов	1/50	0,6	2	1,35	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	0,08	12	0,07	69	191	28	1,2
594	Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	0,12	3,7	0,07	27	108	56	0,7
486	Рыба тушеная в соусе	50 / 30	8,91	19,3	2,334	0,03	1,5	0,07	77,37	54,21	16,97	0,4
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	0,06	118	0,07	10	32	7	0,6
Итого			4,41	2,29	16,94	0,12	5,8	0,1	87,7	57	11,7	2,3
Итого			17,803	27,52	65,46	0,355	36,2	0,17	228,9	421,2	125,5	3,25

ПОЛДНИК												
Итого												
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
747	Ватрушка с творогом	1/85	7,4	7,9	22,5	0,09	239	0,09	46	163	21	1,5
Итого			8,2	9	33,8	0,11	6	0,07	60	177	29	2
Итого			30,413	38,81	116,2	0,585	48	0,34	376,6	655,2	166,2	7,55



Четвертый  
вторая  
осенне-зимний  
6 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Белок	Жиры		В1	В2	В6	С	А	У	Са	Р	К	Мg	Na
378	Каша молочная гречневая	30/20/200	6,8	3	26,9	0,17	10	0,14	97	164	185	176				
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04				
	Итого		7	3	41,91	0,22	22,9	0,14	99,3	166,1	86	176				
	<b>ОБЕД</b>															
79	Салат из свежей капусты	1/40	0,95	0,9	89	0,008	3	11,7	8,08	10	2,954	0,15				
216	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	15/250	2,4	3,7	12,9	0,1	1,25		131	135	24	0,9				
642	Рагу из картофеля	45/150/30	18,4	24,6	26,1	0,09			58	117,8	64	2,8				
1008	Напиток из пельмени	1/200	0,02	0	0,23	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8				
б/н	Хлеб ржаной-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	0,06			10	32	7	0,6				
	Итого		25,57	29,6	152,83	0,268	9,65	11,7	280,3	298,6	99,35	6,25				
	<b>ПОЛДНИК</b>															
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	0,04	8		40	36	20	0,4				
1052	Пирожок с повидлом	1/80	9,91	9,35	28,87	0,12	3,7	0,07	78,3	162	15,8	0,33				
	Итого		10,91	9,35	43,97	0,16	11,7	0,07	118,3	198	35,8	0,73				
	Всего		43,48	41,95	238,71	0,648	44,25	11,91	497,9	662,7	221,2	183				



пятый  
вторая

осенне-зимний  
6 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	К
384	Каша молочная "Дружба"	1/150	5,6	6,8	33,6	218	0,12		28	108	42	1,4
008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3	79,4	14	1,9	1,63
	<b>Итого</b>		5,62	6,8	34,08	228,144	0,14	6,3	107,4	122	43,9	3,03
	<b>ОБЕД</b>											
59	Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	45	44	17	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8	180	185	38	1
682	Рис отварной	1/100	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04		80	52	150	20
671	Биточки из курицы	70 / 50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	133,3	137	20	1
867	Компот из кураги	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6	30,86	17,22	21,9	0,51
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06		10	32	7	0,6
	<b>Итого</b>		40,884	33,959	109,883	802,676	133,5	27	479,2	467,2	253,9	23,91
	<b>ПОЛДНИК</b>											
б/н	Булочка "Дорожная"	1/860	7,91	15,72	14,98	217	0,08		22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/150	1	0	15,1	58	0,04	8	40	36	20	0,4
	<b>Итого</b>		8,91	15,72	30,08	275	0,12	8	62	138	35	1,9
	<b>Всего</b>		55,414	56,479	174,043	1305,82	133,8	41,3	648,6	727,2	332,8	28,84