

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы _____



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель _____

Ткаченко Е.Г. _____

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель _____

Ткаченко Е.Г. _____



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Исходя из особенностей приготовления **И пищевая ценность приготовляемых блюд**

Сезона зима-весна

2024-2025 учебного года

Возрастная категория учащихся 6-11 лет

День первый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
384	Каша молочная мананя	15/10/150	10,7	8,02	44,73	287,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7		
943	Чай с сахаром	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1		
	Итого		11,9	8,02	77,33	417,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7		
ОБЕД															
58	Салат из помидоров свежих	1/60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9		7,8	14,4	10,8	0,5		
170	Борщ со сметаной	10/250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,095	12,48		26,25	64,75	27,75	1,025		
679	Гречка отварная	1/150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53		
493	Курица тушенная в соусе	50/50	11,77	3,2	4,8	123,77	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5		
868	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6		
	Итого		21,569	21,195	108,21	610,45	0,476	31,28	0,06	202,6	423	136,4	5,355		
ПОЛДНИК															
1008	Напиток апельсиновый	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11		
748	Пирожок со сгущенкой	1/60	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5		
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61		
	Всего		45,769	41,615	215,64	1292,59	0,866	53,28	0,28	341,6	864	210	8,665		

День второй
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
393	Запеканка рисовая с творогом	1/100	12,4	12,73	33,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
944	Чай с лимоном	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого		13	12,73	64,98	316,75	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1/60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	12,15	19	9,72	0,4
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/15	12,8	8,8	12,9	294,32	0,06	20,5		65	185	25	0,8
694	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	39	85,5	28,5	1,05
610	Котлета из говядины с соусом	40/30	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,06	46,07	16,98	112,8	16,23	1,95
867	Компот из кураги	1/200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		31,86	47,346	94,68	1045,98	0,441	27,67	46,18	175,5	456,2	104	5,28
ПОЛДНИК													
б/н	Плюшка	1/70	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		53,77	75,796	189,74	1702,73	0,731	47,47	46,33	441,5	888,2	179	8,08

День третий
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
420	Макароны запеченные с яйцом	60 / 30	15,25	13,9	21,1	593,114	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6	
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2	
	Итого		15,35	13,9	46,3	689,114	0,18	13,3	0,14	192	295	33	1,8	
ОБЕД														
55	Салат из огурцов	1/60	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	10,8	19,8	7,8	0,3	
208	Щи со сметаной	20 / 250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95		27,3	36,77	15,22	0,72	
601	Рис отварной	1/150	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4	
486	Рыба тушеная в томате	45/30	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8	
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	15	60				11	3	1	0,3	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		30,87	27,33	83,92	614,57	0,338	8,65	0,01	112,1	402,6	143,5	5,12	
ПОЛДНИК														
1058	Пирожок со сгущенкой	35 / 40	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5	
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5	
	Итого		8,2	9	33,8	259,84	0,11	6	0,07	60	177	29	2	
	Всего		54,42	50,23	164,02	1563,524	0,628	27,95	0,22	364,1	874,6	205,5	8,92	

День четвертый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
378	Каша молочная пшеничная	20/15/200	10,86	8,59	13,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4

Итого			11,46	8,59	45,23	249,37	0,14	1,8	0	34	122	81,5	2,8
--------------	--	--	-------	------	-------	--------	------	-----	---	----	-----	------	-----

ОБЕД													
55	Салат из огурцов и помидоров	1/40	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	18,6	19,8	10,8	0,96
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	16,25	71	29,25	1,1
688	Макароны отварные	1/150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14
511	Биточки из курицы	50 / 40	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037
859	Компот из яблок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	14	0	0	2,8
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
Итого			23,63	28,98	71,91	631,35	0,359	50,55	0,064	145,1	316,6	101,1	7,637

ПОЛДНИК													
747	Кекс столичный	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
1013	Напиток сокодержательный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
Итого			8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0	86	199	41	1,9

Всего			43,49	45,47	154,74	1205,06	0,629	60,35	0,064	265,1	637,6	223,6	12,34
--------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

День пятый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	30/20/200	5,02	5,21	33,5	216,15	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
Итого			5,32	5,21	48,7	276,15	0,09	12	0,14	104	137	49	1,2
ОБЕД													
82	Салат витаминный	1/50	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5
216	Суп вермешелевый с яйцом	1/250/20	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	34	47,5	22,25	0,8
646	Плов из курицы	1/150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	39	85,5	28,5	1,05
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6

Итого			9,5	18,1	65,83	463	0,282	33,48	0,06	102,8	187,4	74,55	3,75
ПОЛДНИК													
747	Пирожок с повидлом	25 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
б/н	Сок натуральный	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
Итого			7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
Всего			22,5	31,51	153,43	996,15	0,492	48,5	0,27	316,8	492,4	148,6	6,55

День первый
 Неделя вторая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
384	Каша молочная рисовая	20/20/200	5,02	5,21	33,5	216,15	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1	
943	Чай с сахаром	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1	
	Итого		6,22	5,21	66,1	346,15	0,07	13	0,04	98	132	50	2,1	
ОБЕД														
55	Салат из огурцов	1/60	0,76	6,24	4,99	77,56	0,024	7,02	0	14,4	21	10,8	0,54	
187	Щи со сметаной	10/250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	25,08	127,5	46,39	1,36	
688	Макароны отварные	1/150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56	
511	Курица тушенная в соусе	50 / 40	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037	
867	Компот из яблок	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		40,63	32,84	108,79	787,75	0,481	22,66	0,054	109,4	490,2	219,7	8,397	
ПОЛДНИК														
1008	Напиток апельсиновый	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4	
1052	Пирожок со сгущенкой	1/80	7,4	9,4	41,1	307	0,13			26	84	30	1,4	
	Итого		8,4	9,4	56,2	417	0,17	8	0	66	120	50	1,8	
	Всего		55,25	47,45	231,09	1550,9	0,721	43,66	0,094	273,4	742,2	319,7	12,3	

День второй
 Неделя вторая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
384	Каша молочная манная	20/20/200	5,02	5,21	33,5	216,15	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1		
1008	Напиток апельсиновый	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1		

Итого															
			6,22	5,21	66,1	346,15	0,07	13	0,04	98	132	50	2,1		
ОБЕД															
37	Салат из сырых овощей	1/80	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0,8	25,8	19,2	9	0,36		
206	Суп гороховый с курицей	10/250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	19	65,8	26	0,9		
590	Жаркое по-домашнему	1/150	12,88	13,24	18,73	246,23	0,16	22,11	22,16	23,65	175,3	40,42	2,67		
868	Компот из урюка	1/200	0,68		21,01	46,87				11	3	1	0,3		
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6		

Итого															
			20,62	23,95	81,27	584,5	0,432	42,13	23	89,45	295,3	83,42	4,83		
ПОЛДНИК															
1058	Плюшка	1/75	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9		
б/н	Снежок	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6		
Итого															
			13,9	9,6	50,7	342	0,08	3,2	6	142	194	26	1,5		
Всего															
			40,74	38,76	198,07	1272,65	0,582	58,33	29,04	329,5	621,3	159,4	8,43		

День третий
 Неделя вторая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
420	Макароны запеченные с яйцом	1/100	15,4	15,9	43,8	212,12	0,24	12	0,15	208	322	44	1,6	
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2	
	Итого		15,5	15,9	69	308,12	0,24	20	0,15	220	326	48	1,8	
ОБЕД														
58	Салат из свежих помидоров	1/60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5	
222	Суп рисовый с курицей	10 / 250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2	
679	Гречка отварная	1/150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	39	85,5	28,5	1,05	
608	Котлета из говядины с соусом	45/30	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8	
944	Чай с лимоном	1/200	0,6	0	21,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		23,28	25,32	81,4	694	0,384	31,8	0,07	142,3	401,9	119,6	4,55	
ПОЛДНИК														
747	Сочник со сгущенкой	1/75	7,93	8	19,17	154,89	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7	
883	Кисель	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6	
	Итого		8,33	8	33,57	235,89	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3	
	Всего		47,11	49,22	183,97	1238,01	0,754	57,8	0,3	472,3	893,1	193,4	7,65	

День четвертый
 Неделя вторая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
378	Каша молочная гречневая	15/10/150	1,25	2,15	11,25	80,05	0,04			49	98	9	0,9
943	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
	Итого		1,35	2,15	35,45	173,05	0,04	9,2	0	62	102	13	1,2
ОБЕД													
55	Салат из огурцов	1/40	1,05	2,9	2,73	42,7	0,03	12,6		31,5	23	11,8	0,5
216	Суп вермешелевый с яйцом	10 / 250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2
682	Рис отварной	1/100	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	91,5	82,5	36	1,5
510	Котлета рыбная с соусом	40 / 30	9,4	22,6	7,3	269,6	0,14	0,06	40,95	15,1	100,3	14,43	1,74
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		20,73	36,5	77,63	719,8	0,36	51,06	41	204,6	329,8	112,5	6,94
ПОЛДНИК													
1013	Кекс столичный	1/90	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
б/н	Напиток сокосодержащий	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		10,11	9,352	43,87	275,93	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9
	Всего		32,19	48,002	156,95	1168,78	0,5	60,26	41	393,6	515,6	143,6	10,04

День пятый
 Неделя вторая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
392	Каша молочная "Дружба"	140/35	30,4	10,6	32,1	347,8	0,13	10	0,14	36	44	12	0,6
944	Чай с сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8

Итого													
ОБЕД													
58	Салат из свежих помидоров	1/60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42		19,8	22,8	11,4	0,78
200	Суп карт. с курицей	10 / 250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1		16,25	71	29,25	1,1
402	Гороховое пюре	1/150	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
608	Биточки из курицы	50/50	11,77	3,2	4,8	123,77	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5
868	Компот из кураги	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	14,5		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
Итого													
ПОЛДНИК													
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Пирожок со сгущенкой	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
Итого													
Всего													
			68,61	37,24	206,57	1157,82	0,652	49,64	0,23	285,1	604,8	195,2	8,38