

А/У. КОШ №3 о. Бура
И.В. Камышев

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

Осенне-зимний сезон

(1 вариант)

На 2024-2025 учебный год

1 день

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Неделя 1

возраст с 7 до 11 лет

Понедельник 01.09.-01.03

№ 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	Мд	Fe	
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
46	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
42	Котлеты из птицы на томатном соусе	90	10	11	8	171	0,05	0	30,4	38	121,66	22,8	1,06	
29	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92	
27	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Завтрак			21,7	18,7	60,7	642	0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,4	
Обед														
21	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	1,49	0	27,69	0	14,92	0,96	
8	Суп куллама (мясо с салмой)	250	14	15,4	30,8	320	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52	
53	Плов из отварной говядины	250	17,7	16,5	47	415	0,08	1,35	0	14,02	173,97	41,8	1,97	
50	Инстантный напиток «Витошка»	200	0	0	12	128		20,1		0,32			0,03	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Обед			30	31	91	910	0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27	
Итого за день			52	52	161	1552	0,51	62,69	93,01	302,67	710,06	158,63	8,91	

2 день

Неделя 1

Вторник 01.09-01.03.

возраст с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
47	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,0	0	16,88	0	159,5 4	5,47
10	Гуляш из отварной говядины	110	16,9	17,5	3,7	240	0,05	1,07	0	13,51	0	22,46	2,31
27	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9
Итого за Завтрак			35	18	67	756	0,13	0,82	78,45	226,42	324,72	48,95	1,39
Обед													
30	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44	0,03	4,14	0	18,59	0	12,93	0,54
38	Рассольник ленинградский	260	2,1	5,2	13,6	119	0,08	10,5	0	23,19	0	24,14	0,90
41	Биточки нежные в томатном соусе	90	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
32	Каша пшенная рассыпчатая	185	7,8	6,3	43,6	266	0,25	0	0	18,68	0	54,48	1,82
22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	14,62	0	8,50	0,92
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9
Итого за Обед			26,4	24,5	131,1	854	0,54	30,45	45,76	82,45	483,8	130,49	8,31
Итого за день			69	48	171	1610	0,67	31,27	124,21	308,87	308,52	179,44	9,7

28.06

Неделя 1

возраст от 7 до 11 лет

Среда 01.09-01.03

№ 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	Мл	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
4	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0,01	1,4	0	3,4	0	2,8	0,1	
43	Биточки рыбные в томатном соусе	90	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	0	17,48	0,46	
2	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	42,72	0	12,45	0	34,08	1,24	
24	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,38	0	121,78	0	29,92	0,96	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Завтрак			19	14	74	645	0,36	62,39	0	233,32	0	103,03	3,41	
Обед														
28	Салат картофельный с огурцами солеными	80	1,2	4,1	8,0	75	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
11	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43	
16	Плов из курицы (2 вариант)	180	28,8	35,1	28,4	547	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12	
22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,01	5		9,03	12,43	4,59	0,74	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Обед			34	31	72	999	0,41	57,37	58,78	114,45	437,17	113,56	7,22	
Итого за день			53	45	146	1424	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	10,63	

Неделя 1

День

Четверг 01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
33	Маринад овощной без томата	80	0,9	7,1	7,9	99	0,03	34,65	0	39,53	0	15,12	0,55	
53	Плов из отварной говядины	250	17,7	16,5	47	415	0,08	1,35	0	14,02	0	41,8	1,97	
50	Инстантный витаминизированный напиток «Виташка»	200	0	0	12	128	0	16,2	0	0,32	0	0	0,03	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Завтрак			18	24	71	578	0,18	36,65	0	120,75	0	73,82	3,2	
Обед														
6	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4,0	5,9	62	0,01	5,7	0	21,09	0	12,54	0,8	
13	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	0,09	1,77	0	22,35	0	27,27	2,83	
17	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	0,09	3,81	0	33	0	44,06	0,78	
29	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92	
22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,01	5	0	9,03	0	4,59	0,74	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Обед			35	20	91	683	0,51	69,16	0	115,04	0	149,55	8,43	
Итого за день			53	44	162	1261	0,69	105,81	0	235,79	0	223,37	11,63	

Неделя 1

Будень

Пятница 01.09-01.03

возраст от 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	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
46	Сыр (порциями)	10	3	3	0	36	0	0,07	0	100	0	5,5	0,07
39	Каша молочная "Дружба"	185	5,6	7,6	29,5	209	0,09	1,19	0	115,25	0	27,82	0,52
56	Плюшка новомосковская	80	5	10	38	256			0		0		
25	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	0	0	0	3,25	0	0,84	0,09
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9
Итого за Завтрак			15	20	92	707	0,14	4,06	0	225,4	0	44,06	1,28
Обед													
5	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,03	2,64	0	14,31	29,16	20,06	0,38
40	Борщ с капустой и картофелем	260	1,7	5,0	11,6	97	0,1	24,92	0	46,02	173,75	39,96	3,1
9	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	0,15	21,2	0	17,3	152,04	35	271
22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,01	5	0	9,03	0	4,59	0,74
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9
Итого за Обед			31	29	83	878	0,39	49,76	0	132,49	447,2	141,02	7,99
Итого за день			46	49	175	1585	0,53	53,82	0	357,89	662,28	185,08	9,27

Неделя 2

Понедельник:

01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

6 день

№ 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	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
4	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0	0,07	0	100	0	5,5	0,07	
41	Биточки нежные в томатном соусе	90	11	8	10	160	0,05	0,15	0	33,44	0	22,04		
29	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92	
26	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,02	0,65	0	60,3	0	7	0,08	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Завтрак			23	18	72	699	0,21	0,87	0	211,79	0	52,62	1,58	
Обед														
6	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4,0	5,9	62	0,01	5,7	0	21,09	0	12,54	0,8	
3	Суп картофельный с бобовыми и гречками	270	7,9	4,3	31,5	199	0,22	9,74	0	35,39	0	43,15	3,26	
43	Биточки рыбные в томатном соусе	90	10	9	2	132	0,04	0,5	0	13,68	0	15,19	1,44	
47	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,0	0	16,88	0	159,54	5,47	
50	Инстантный витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	12	128		16,2	0	0,32	0		0,03	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Обед			39	27	97	945	0,64	32,07	0	95,35	0	225,94	11,69	
Итого за день			62	45	169	1644	0,85	32,94	0	307,14	0	278,56	13,27	

Неделя 2

А.А.А.

Вторник:

01.09-01.03

возраст от 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	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
54	Печенье сахарное	50	8	8	44	286	0,17	10,64	0	54,27	0	25,73	1,34
36	Каша «Артек» молочная вязкая	185	7,2	7,2	36,8	242	0,06	1,17	0	111,59	0	26,55	0,4
27	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	0	60,3	0	7	0,08
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9
Итого за Завтрак													
Обед													
33	Маринад овощной без томата	80	0,9	7,1	7,9	99	0,03	34,65	0	39,53	0	15,12	0,55
12	Свекольник	312	2	5,1	13,7	108	0,07	15,21	0	32,53	0	25,98	1,27
16	Плов из курицы (2 вариант)	180	28,8	35,1	28,4	547	0,2	22,12	0	44,56	0	49,19	2,12
22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,01	5	0	9,03	0	4,59	0,74
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9
Итого за Обед													
Итого за день													
			37	44	200	1776	0,58	56,92	0	262,74	0	176,05	7,87

88888

Среда: 01.09-01.03

возраст от 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	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
7	Салат из белокачанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,01	5	0	2,8	0	4	0,18	
42	Котлеты из птицы в томатном соусе	90	10	11	8	171	0,05	0	0	38	0	22,8	1,06	
2	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	42,72	0	12,45	0	34,08	1,24	
24	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,38	0	121,78	0	29,92	0,96	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Завтрак			19	21	67	699,6	0,31	31,49	0	212,62	0	99,65	4	
Обед														
30	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44	0,03	4,14	0	18,59	0	12,93	0,54	
13	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	0,09	1,77	0	22,35	0	27,27	2,83	
14	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14	269	0,13	31,11	0	40,92	0	42,57	2,22	
22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,01	5	0	9,03	0	4,59	0,74	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Обед			31	30	72	753	0,33	50,66	0	103,09	0	104,03	7,72	
Итого за день			50	51	139	1452,6	0,64	82,15	0	315,71	0	203,68	11,72	

Неделя 2

Четверг:

01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

9 день

№ 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	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
29	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92	
43	Биточки рыбные в томатном соусе	90	10	9	2	132	0,04	0,5	0	13,68	0	15,19	1,44	
27	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Завтрак			20	24	42	698	0,17	13,39	0	233,49	0	43,52	5,65	
Обед														
23	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	2,6	8	8,1	116	0,02	22,98	0	25,9	0	10,34	0,35	
37	Щи по-уральски (с крупой)	260	1,3	5,5	7	87	0,12	13,87	0	26,23	0	33,68	2,58	
9	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	0,15	21,2	0	17,3	0	35	271	
27	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	0	60,3	0	7	0,08	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Обед			30	28	76	727	0,36	50,4	0	113,34	0	113,72	7	
Итого за день			50	52	118	1425	0,53	63,79	0	346,83	0	157,24	12,65	

Пятница:

01.09-01.03.

Неделя 2

возраст от 7 до 11 лет

Юдем

№ 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	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
18	Каша рисовая, молочная жидкая	185	4,5	7,2	27,6	194	0,14	1,17	0	123,74	0	34,2	1,81	
57	Бублик ванильный	80	5	8	36	237	0,08	0,15	0	17,76	0	9,02	0,63	
50	Инстантный витаминизированный напиток «Витощка»	200	0	0	12	128		16,2	0	0,32	0	0	0,03	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Завтрак			17	18	103	663	0,27	1,32	0	148,85	0	53,12	3,09	
Обед														
21	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	5,7	0	21,09	0	12,54	0,8	
35	Рассольник домашний	260	2,1	5,2	13,6	111	0,06	25,56	0	31,72	0	18,84	0,67	
17	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	0,04	2,59	0	29,82	0	40,21	0,71	
47	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,0	0	16,88	0	159,54	5,47	
22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,01	5	0	9,03	0	4,59	0,74	
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6	
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9	
Итого за Обед			21	18	95	697	0,28	54,05	0	108,39	0	120,94	5,05	
Итого за день			38	36	198	1360	0,55	55,37	0	257,24	0	174,06	8,14	
Итого за период			510	466	1639	14951,6	6,32	664,52	0	3042,65	0	1952,7	103,79	
Итого за период			51	47	164	1495,16	0,63	66,45	0	304,27	0	195,27	10,38	