

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ СОШ д. Уметбаево

Булякова Д.И./



Примерное 2-х недельное меню на детей от 7 до 11 лет

(осенне-зимний период)

День: понедельник
Неделя: 1
Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
19	Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	0,03	0,82	27,55	16,56	295,62	22,75	0,72	
1	Котлеты мясные с томатным	60/40	12,2	9,75	8,03	147,75	0,02	0,35	17,55	8,86	162,2	23,6	1,48	
184	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	4,9	3,7	30,9	179	0,15	8,48	40	89,93	3	58,6	1,56	
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06	
	Хлеб пшеничный, ржаной (для	30	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1	
281	Кисломолочный продукт	200/10	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	10,9	235,5	0	27,44	0,23	
	Итого за завтрак		27,37	26,96	94,97	709,37	0,35	12,14	96	363,78	496,62	147,32	5,05	
	Обед													
27	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62	0,03	5,64	0	13,2	24,49	11,08	0,47	
63	Суп картофельный с горохом и	200	7,9	4,3	31,5	199	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15	
2	Тефтели мясные пф	60/40	10	11	11,1	212	0,1	1,9	48,32	27,33	178,97	41,8	1,97	
224	Рагу овощное	160	3,13	8	14,05	140,52	0,04	7,62	10,34	34,79	46,7	24	0,74	
311	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		25,98	27,3	87,35	733,52	0,34	38,35	84,42	115,63	442,99	122,79	7,65	
	Итого за день		69,9	48	175,9	1442,6	0,71	31,27	124,2	312,17	818,22	183,74	10,1	

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)				энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
3	Фрикадельки мясные пф	50/40	8	23	9	147		0,08	1,89	48,17	29,01	197,58	16,03	2,25	
380	Ризотто	150	0,83	12,08	35,63	266,5		0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99	
300	Напиток "Валетек"	200	0	0	15,8	60		0,3	11,2	170	220	4,2	12,18	0,08	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,7	0	18,7	94,7		0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты	200	1	0	7	34		0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	
	Итого за завтрак		12,53	35,08	86,13	602,2		0,608	47,29	246,97	303,09	307,39	61,13	4,21	
	Обед														
53	Щи из свежей капусты	200/10	1,67	5,06	8,51	86,26		0,15	26,8	9,51	41,35	198,48	42,95	3,15	
1	Котлеты мясные с томатным со	60/40	12,2	9,75	8,03	147,75		0,02	0,35	17,55	8,86	101,41	23,6	0,57	
212	Макаронные изделия	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5		0,09	0	0	14,03	0	11,09	1,12	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35		0	0	0	0,26	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50		0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50		0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		23,79	19,12	82,72	579,51		0,34	27,15	27,06	77,5	354,14	96,39	6,27	
	Итого за день		64,13	62,05	193,08	1679,5		0,663	114,15	120,31	419,2	871,8	198,67	10,63	

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
1	Котлеты мясные с томатным со	60/40	12,2	9,75	8,03	147,75	0,02	0,35	17,55	8,86	121,66	23,6	0,57
212	Макаронные изделия	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный, ржаной (для	30	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		22,02	14,06	80,11	522,85	0,33	60,66	46,35	93,96	270,98	80,73	2,89
	Обед												
22	Салат Витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	12,78		17,74	17,76	10,85	0,53
56	Бишбармак	200	2,08	3,44	9,28	76,8	0,016	0,48	12,87	9,3	155,45	20,93	5,7
3	Фрикадельки мясные пф	50/40	8	23	9	147	0,08	1,89	48,17	29,01	197,58	16,03	1,62
466	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0	15,93	5,48	55,51	29,94	0,62
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74
	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		19,27	34,41	105,5	685,26	0,246	20,15	76,97	83,61	492,98	101,09	10,61
	Итого за день		53,9	45	146,9	1248,6	0,81	119,76	103,54	351,07	823,87	220,89	11,03

День: четверг

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
3	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105	
2	Тефтели пф с томатным соусом	60/40	9	9	8,33	164,25	0,08	1,43	36,24	22,1	121,66	12,11	1,3	
138	Пюре картофельное	150	3,195	6,06	23,3	160,5	0,12	10,38	28,8	35,6	98,22	33,03	1,2	
283	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	
	Итого за завтрак		16,095	22,19	66,53	554,45	0,32	46,115	96,54	248,66	359,98	76,49	3,525	
	Обед													
42	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,52	5,33	8,65	88,89	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1	
1	Котлеты мясные с томатным	60/40	12,2	9,75	8,03	147,75	0,02	0,35	17,55	8,86	0	23,6	0,57	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,56	4,7	39	228,63	0,15	21,2	0	17,3	152,04	35	2,27	
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		25,4	19,78	95,08	644,87	0,36	51,47	25,18	94,26	392,47	121,9	8,08	
	Итого за день		50,2	50,5	188,7	1414,7	0,6	85,26	77,49	441,69	716,28	201,03	9,595	

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
4	Сыр (порциями)	10	2,44	2,36	0	31	0,03	34,65	0		39,53	30,15	15,12	0,55
181	Каша рисовая молочная	180/5	4,61	5,96	29,35	189,12	0,08	1,35	0		14,02	178,97	41,8	1,97
300	Напиток "Валетек"	200	0	0	15,8	60	0,3	11,2	170		220	4,2	12,18	0,08
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,7	0	18,7	94,7	0,07		0		9,2	34,8	13,2	0,8
281	Кисломолочный продукт	200/10	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0		235,5	15,3	27,44	0,23
	Итого за завтрак		15,45	14,62	81,45	525,82	0,54	48,57	170		518,25	263,42	109,74	3,63
	Обед													
54	Рассольник Ленинградский со	200/10	4,024	9,04	25,9	119,68	0,09	1,77	10,15		22,35	175,47	27,27	2,83
2	Тефтели пф с томатным	60/40	10	11	11,1	212	0,07	0,29	0,1		34,65	1,23	28,56	1,48
138	Картофельное пюре	150	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	6,2		52,21	166,16	41,66	1,51
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0		0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0		5,75	21,75	8,25	0,5
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0		7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		22,524	27,24	95,5	669,68	0,41	17,28	16,45		122,47	397,11	116,24	7,25
	Итого за день		54,7	44	173,7	1320,7	0,76	124,81	26,35		271,91	846,37	237,56	11,74

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025 г)

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак															
3	Масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08		52,8	0	0,105	31,5		150	90	8,25	0,105	
211	Макаронные изделия с	166	8,93	15	30		157,9	0,09	0,2	28,8		306,91	55,51	26,05	1,21	
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6		94	0,03	0,52	0		110,37	0	26,97	0,88	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	4	0,5	27,5		130	0,07	0	0		9,2	34,8	13,2	0,8	
38	Фрукты	200	1	0	7		34	0,05	34,2	0		31,5	15,3	9,9	0,09	
	Итого за завтрак		17,31	24,3	78,18		468,7	0,24	35,025	60,3		607,98	195,61	84,37	3,085	
	Обед															
44	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,54	4,69	10,07		92,19	0,22	9,74	0,11		35,39	190,3	43,15	3,26	
3	Фрикадельки мясные пф	50/40	8,76	6,96	5,74		105,54	0,1	18,32	51,16		56,6	197,58	39	2,25	
466	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92		209,86	0,108	0	28,8		13,38	55,51	9,82	0,99	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1		35	0	0	0		0,26	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	10		50	0,04	0	0		5,75	21,75	8,25	0,5	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10		50	0,04	0	0		7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		18,17	16,02	83,83		542,59	0,508	28,06	80,07		118,63	497,64	110,72	7,93	
	Итого за день		68,93	52,8	191,48		1605,21	0,958	67,28	146,16		410,43	977,97	304,51	15,165	

День: вторник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
2	Тефтели мясные пф	60/40	9	9	8,33	164,25	0,08	1,43	36,24	22,1	178,97	12,11	1,3	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,56	4,7	39	228,63	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный, ржаной (для	30	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1	
281	Кисломолочный продукт для	20010	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0	235,5	15,3	27,44	0,23	
	Итого за завтрак		25,26	20	92,93	674,48	0,4	28,91	65,04	311,2	328,29	86,78	3,76	
	Обед													
23	Салат из свеклы с	80	1,14	4,07	7,6	60,28	0,03	2,64	0	14,31	29,16	20,06	0,38	
56	Бишбармак	200	2,08	3,44	9,28	76,8	0,016	0,48	12,87	9,3	57,52	20,93	5,7	
1	Котлеты мясные с томатным со	60/40	9	9	8,33	164,25	0,08	1,43	36,24	22,1	101,41	12,11	1,3	
168	Пюре гороховое	150/5	14,75	4,8	34,66	243	0,5	0	1	82,47	0	74,73	4,85	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		31,07	21,31	88,97	679,33	0,706	4,55	50,11	141,44	242,34	146,58	13,66	
	Итого за день		41,8	42	179,5	1281,6	0,675	105,48	52,26	317,57	721,83	221,52	9,96	

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецептур		Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			масса порций	Б	Ж	У	В1		С	А	Ca	Р	Mg	Fe		
		Завтрак														
3		Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105		
1		Котлеты мясные с томатным со	60/40	9	9	8,33	164,25	0,08	1,43	36,24	22,1	162,2	12,11	1,3		
184		Каша ячневая рассыпчатая	150/5	4,9	3,7	30,9	179	0,15	8,48	54,4	107,78	3	58,6	1,56		
283		Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03		
		Хлеб пшеничный, ржаной (для	30	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1		
		Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09		
		Итого за завтрак		18	19,83	74,33	573,85	0,37	44,215	122,14	321,84	306,3	103,06	4,085		
		Обед														
19		Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	0,03	2,64	0	14,31	29,16	20,06	0,38		
53		Щи из свежей капусты со	200/10	1,67	5,06	8,51	86,26	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27		
2		Тефтели мясные пф	60/40	9	9	8,33	164,25	0,08	1,43	36,24	22,1	178,97	12,11	1,3		
212		Макаронные изделия	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2		
294		Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92		
		Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5		
		Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9		
		Итого за обед		22,21	25,57	97,55	715,01	0,44	65,59	72,54	131,84	422,52	113,53	6,47		
		Итого за день		38,8	43	214,5	1429,6	0,645	85,5	91,31	292,27	637,07	190,21	8,99		

День: четверг

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
4	Сыр (порциями)	10	2,44	2,36	0	31	0,02	0,11	0	91,52	90	9,7	0,04
3	Фрикадельки мясные с	50/40	8,71	6,96	5,74	105,54	0,01	0,25	12,54	6,33	240,53	16,86	0,41
138	Картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,3	160,5	0,17	15,22	6,2	52,21	166,16	41,66	1,51
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за завтрак		17,115	15,39	63,05	453,36	0,27	16,7	18,74	161,99	531,49	82,15	2,82
	Обед												
6	Салат из белокочанной	80	1,47	3,2	7,47	66,26	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
68	Свекольник со сметаной	200/10	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,84	7,62	28,27	171,85	24,9	1,21
2	Тефтели пф с томатным	60/40	9	9	8,33	164,25	0,08	1,43	36,24	22,1	197,58	12,11	1,3
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,48	6,52	54	316,7	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
311	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		27,13	25,06	104,65	771,37	0,41	75,56	72,66	139,17	545,34	102,73	6,38
	Итого за день		59,2	58,5	126,7	1293,7	0,68	95,45	129,53	509,89	906,35	195,84	11,055

День: пятница		Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)													
Неделя: 2		Возраст: с 7 до 11 лет													
№ рецептур	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)					энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С		А	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
196	Каша молочная "Дружба" с	150/5	4,95	6,3	26,53	182,3	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81		
3	Масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105		
4	Сыр (порциями)	10	2,44	2,36	0	31	0,02	0,11	0	91,52	90	9,7	0,04		
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03		
	Хлеб пшеничный, ржаной (для	30	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1		
281	Кисломолочный продукт	200/10	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	10,9	235,5	0	27,44	0,23		
	Итого за завтрак		16,17	20,66	72,21	547,7	0,31	2,755	80,4	611,22	397,66	93,79	3,215		
	Обед														
63	Суп картофельный с горохом	200	7,9	4,3	31,5	199	0,22	4,66	7,5	32,23	41,72	39,84	2,3		
1	Котлеты мясные с томатным со	60/40	9	9	8,33	164,25	0,08	1,43	36,24	22,1	121,66	12,11	1,3		
212	Макаронные изделия	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2		
295	Компот из плодов яблок (вита	200	0,12	0	19,4	79,6	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92		
	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5		
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9		
	Итого за обед		26,84	17,61	116,31	753,35	0,56	52,4	72,54	117,23	320,25	107,33	7,12		
	Итого за день		38,9	36	202,9	1313,6	0,59	55,37	109,8	260,54	640,49	178,36	8,54		
	Итого за период		539,46	481,85	1791,4	14030	7,091	884,33	981	3587	7960,3	2132,3	106,81		
	Итого за период		53,95	48,18	179,14	1403	0,71	88,43	98,1	358,7	796,03	213,23	10,68		