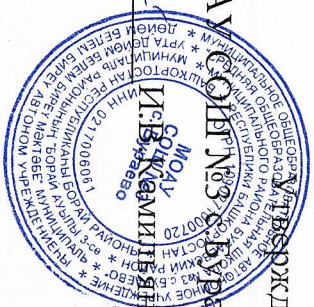


Утверждаю:

Директор МОАУ СОН №3 Буряево

И.В. Каминцева



Примерное 2-х недельное меню для детей от 11 и старше

Осенне-зимний сезон

(3 вариант)

На 2024-2025 учебный год

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

18.06

Неделя 1

Понедельник 01.09.-01.03

поправк от 11 лет и старше

№ п/п	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У					В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
Завтрак																			
40	Сыр (пересоленный)	10	3	3	0	36		0,07	0		100	0	5,5	0,07					
42	Колбасы и сосисы в томатном соусе	90	10	11	8	171	0,05	0	0	38	0	22,8	1,06						
29	Мясные котлеты отпарные	228	8,1	7,2	48,2	295	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92						
26	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						
46	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	707	0,21	0,72	0	216,35	0	53,38	2,04						
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	Курица (вареная с картошкой)	250	14	15,4	30,8	320	0,12	21,44	0	33,08	0	34,36	2,52						
53	Плов из отварной говядины	250	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	0	41,8	1,97						
50	Пшеничный напиток «Витоника»	200			12	128		20,1	0	9,32	0		0,03						
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	6,9	0	9,9	0,6						
46	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	0	10,5	0,9						
Итого за Обед			30	31	91	1050	0,3	61,97	0	86,32	0	105,25	6,27						
Итого за день			52	52	161	1757	0,51	62,69	0	302,67	0	158,63	8,91						

Всего: 01.09-01.03.

Нормы I

Всего: 01.09-01.03.

№ п/п	Полное наименование сырья	Масса сырья	Питательная ценность (г)			Другие показатели	Витаминизация (мг)			Минеральное сырье (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Загрузка													
47	Каши гречневая рассыпчатая	257	14.4	9.4	63	401	0.08	0.82	0	216.67	0	39.05	0.72
10	Пюре из отварной говядины	130	22.3	21.4	3.8	297	0.05	1.07	0	13.51	0	22.46	2.31
27	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	0.0	0.0	0	0.45	0	0	0.05
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 Загрузка			35	18	67	901	0.13	0.82	0	226.42	0	48.95	1.39
Обед													
30	Винегрет овощной	80	1	1.9	5.7	44	0.03	5.64	0	13.2	24.49	11.08	0.47
38	Рассоленное печенье ржаной	260	2.1	5.2	13.6	111	0.08	2.99	25.76	20.55	134.18	23.56	2.15
41	Виточки мясные в томатном соусе	90	9	11	2	144	0.04	1.62		8.79	101.41	15.23	1.46
32	Каши пшеница рассыпчатая	185	7.8	6.3	43.6	266	0.3		20	20.15	165.07	58.27	1.91
22	Компот из свежих сухофруктов	200	1.3	0.1	32.4	130	0.01	20.2		6.76	4.4	3.6	0.92
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			34	30	104	863	0.54	30.45	45.76	82.45	483.8	130.49	8.31
Итого за день			69	48	171	1764	0.67	31.27	124.21	308.87	308.52	179.44	9.7

2 June

38m

Нормы I

Смета 01.09-01.03

возраст: от 11 лет и старше

№ п/п	Продукт, наименование сырья	Масса порции	Питательные вещества (г)			Дневная потребность	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Na	Cl	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Закупка														
48	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0,01	1,4	0	3,4	0	2,8	0,1	
43	Виточка рыбные и говяжий соус	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	166	0,17	26,11	0	43,14	0	33,03	1,2	
24	Каша с маслом	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 Закупку			19	14	74	620	0,36	62,39	0	233,32	0	103,03	3,41	
Обед														
28	Салат картофельный с огурцами соевыми	80	1,2	4,1	8	75	0,02	12,78	0	17,74	0	10,85	0,53	
11	Суп из овощей	300	2,2	5	12,8	106	0,1	17,47	0	30,07	0	30,18	2,43	
16	Пюре из капусты (2 варианта)	180	16	16	19	287	0,2	22,12	0	44,56	0	49,19	2,12	
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,01	5	0	9,03	0	4,59	0,74	
41	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			34	31	72	671	0,41	57,37	0	114,45	0	113,56	7,22	
Итого за день			53	45	146	1291	0,77	119,76	0	347,77	0	216,59	10,63	

Нормы I

Четверг 01.09-01.03

возраст от 11 лет и старше

Handwritten signature

№ п/п	Имя, фамилия, наименование товара	Масса нетто (кг)	Питательные вещества (г)			Жирные кислоты	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Заспирок														
33	Мягкий основной бет товар	80	1.2	8.9	9.8	123	0.03	34.65	0	39.53	0	15.12	0.55	
33	Пилок из отсыркой товарина	300	21.2	19.7	57.5	498	0.08	1.35	0	14.02	0	41.8	1.97	
27	Чай с сахаром	200	1	2	12	35	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 Заспирок			18	24	71	824	0.18	36.65	0	120.75	0	73.82	3.2	
Обеда														
21	Салат из свежих с растительным маслом	80	1.1	6.6	5.3	64	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	180	10	6	5	111	0.09	3.81	0	33	0	44.06	0.78	
29	Мяккотное пюреное отварное	228	8.1	7.2	48.2	295	0.07	0	0	11.31	0	9.07	0.92	
22	Каша из смеси суседрюков	200	1.3	0.1	32.4	130	0.01	20.2	0	6.76	0	3.6	0.92	
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	864	0.51	69.16	0	115.04	0	149.55	8.43	
Итого за день			53	44	162	1688	0.69	105.81	26.35	235.79	0	223.37	11.63	

Несели 1

Брел

Пятница 01.09-01.03

Неделя 1

Возраст: от 11 лет и старше

Возраст: от 11 лет и старше														
№ 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														
46	Сыр (порциями)	15	3	3	0	36		0,07	0	100	0	5,5	0,07	
39	Каша "Дружба с маслом	257	7,7	10,6	41	291	0,09	1,19	0	115,25	0	27,82	0,52	
56	Плюшка московская	80	5	10	38	256	0	0	0	0	0	0	0	
25	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	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														
Обед			15	20	92	788	0,14	4,06	0	225,4	0	44,06	1,28	
5	Салат витаминный	100	1,3	3,6	8,9	72	0,03	2,64	0	14,31	0	20,06	0,38	
40	Борщ с капустой и картофелем	260	1,7	5	11,6	97	0,1	24,92	0	46,02	0	39,96	3,1	
9	Жаркое по-домашнему	250	25,4	25,8	23	429	0,15	21,2	0	17,3	0	35	271	
22	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0,1	32,4	130	0,01	20,2	0	6,76	0	3,6	0,92	
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			46	49	175	1684	0,53	53,82	0	357,89	0	185,08	9,27	

Понедельник:

01.09-01.03

Неделя 2

Возраст от 11 лет и старше

69/116

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	Р	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	0	100	0	5,5	0,07		
41	Быточки нежные в томатном соусе	90	20,6	18,3	17,5	320	0,05	0,15	0	0	33,44	0	22,04			
29	Макаронные изделия отварные	228	8,1	7,2	48,2	295	0,07	0	0	0	11,31	0	9,07	0,92		
27	Чай с сахаром	200	1	2	12	35	0,02	0,65	0	0	60,3	0	7	0,08		
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	0	6,9	0	9,9	0,6		
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	0	7,25	0	10,5	0,9		
Итого за Завтрак			23	18	72	927	0,21	0,87	0	0	211,79	0	52,62	1,58		
Обед																
6	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62	0,01	5,63	0	0	17,68	0	10,44	0,91		
3	Суп картофельный с бобовыми и грибами	325	9,6	5,1	38,5	242	0,22	9,74	0	0	35,39	0	43,15	3,26		
43	Быточки рыбные на томатном соусе	90	10	9	2	132	0,04	0,5	0	0	13,68	0	15,19	1,44		
47	Каша гречневая рассыпчатая	257	14,4	9,4	63,0	401	0,29			0	15,28	0	138,41	4,65		
50	Инстантный витаминизированный напиток «Виташка»	200	0	0	12	128	0	16,2	0	0	0,32	0	0	0,03		
44	Хлеб пшеничный в/с	50	4	0	25	118	0,05	0	0	0	6,9	0	9,9	0,6		
45	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	0	7,25	0	10,5	0,9		
Итого за Обед			39	27	97	1133	0,64	32,07	0	0	95,35	0	225,94	11,69		
Итого за день			62	45	169	2060	0,85	32,94	0	0	307,14	0	278,56	13,27		

78446

Неделя 2

Вторник:

01.09-01.03

возраст от 11 лет и старше

№ 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	3,8	9	33	230	0,17	10,64	0	54,27	0	25,73	1,34		
36	Каша « Артек» молочная вязкая	257	10	10,1	51,1	336	0,06	1,17	0	111,59	0	26,55	0,4		
25	Чай с лимоном и сахаром	200			15	62		2,8	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	15	103	796	0,28	14,61	0	176,01	0	63,02	2,43		
Обед															
33	Маринад овощной без томата	80	1	6	5	80	0,03	2,64	0	14,31	0	20,06	0,38		
12	Свекольник	312	2,4	6,1	16,4	130	0,07	15,21	0	32,53	0	25,98	1,27		
16	Плов из птицы (2 вариант)	250	38,4	47,5	40,2	745	0,11	4,26	0	20,13	0	44,64	1,47		
22	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0,1	32,4	130	0,01	20,2	0	6,76	0	3,6	0,92		
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			22	29	97	1253	0,3	42,31	0	86,73	0	113,03	5,44		
Итого за день			37	44	200	2049	0,58	56,92	0	262,74	0	176,05	7,87		

89000

Неделя 2

Среда:

01.09-01.03

возраст: от 11 лет и старше

№ рел.	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													
7	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,01	5	0	2,8	0	4	0,18
17	Котлеты из птицы	90	10	11	8	171	0,05	0	0	38	0	22,8	1,06
2	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,17	26,11	0	43,14	0	33,03	1,2
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	674,6	0,31	31,49	0	212,62	0	99,65	4
Обед													
28	Салат картофельный с огурцами солеными	80	1,2	4,1	8	75	0,02	12,78	0	17,74	0	10,85	0,53
13	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	0,09	1,77	0	22,35	0	27,27	2,83
19	Рагу из овощное с мясом	250	17,9	21,6	17,5	337	0,13	31,11	0	40,92	0	42,57	2,22
22	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0,1	32,4	130	0,01	20,2	0	6,76	0	3,6	0,92
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	806	0,33	50,66	0	103,09	0	104,03	7,72
Итого за день			50	51	139	1480,6	0,64	82,15	0	315,71	0	203,68	11,72

Четверг:

01.09-01.03

Неделя 2

Возраст: от 11 лет и старше

9гемб

№ реп.	Примем 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															
29	Макаронные изделия отварные	228	8,1	7,2	39,4	230		0,07	0,0	0	11,31	0	9,07	0,92	
59	Сосиски отварные	105	10	21,7	0,8	238		0,09	0,52	0	107,34	0	18,28	2,69	
25	Чай с лимоном и сахаром	200		0	15	62		0,09	0	0	14	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			20	24	42	698		0,17	13,39	0	233,49	0	43,52	5,65	
Обед															
23	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,2	10	10,1	145		0,02	22,98	0	25,9	0	10,34	0,35	
37	Щи по-уральски (с крупой)	312	2,6	6,2	18,5	142		0,12	13,87	0	26,23	0	33,68	2,58	
9	Жаркое по-домашнему	250	25,4	25,8	23	429		0,15	21,2	0	17,3	0	35	271	
27	Чай с сахаром	200	1	2	12	70		0,01	20,2	0	6,76	0	3,6	0,92	
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	1014		0,36	50,4	0	113,34	0	113,72	7	
Итого за день			50	52	118	1712		0,53	63,79	0	346,83	0	157,24	12,65	

Неделя 2

10 June

Питания:

01.09-01.03.

Возраст: от 11 лет и старше

№ 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																	
18	Каша рисовая молочная жидкая	257	6,3	10	38,4	270	0,14	1,17	0	123,74	0	34,2	1,81				
57	Булочки ванильный	100	7	4	65	327	0,08	0,15	0	17,76	0	9,02	0,63				
50	Инстантный витаминизированный напиток «Витошкка»	200	0	0	12	128	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			23,3	19	150,4	836	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	64	0,01	5,7	0	21,09	0	12,54	0,8				
35	Рассольник домашний	312	2,5	6,1	14,9	126	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67				
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				
47	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,4	6,8	45,4	288	0,04		28	6	83,1	27	0,55				
22	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0,1	32,4	130	0,01	20,2	0	6,76	0	3,6	0,92				
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	863	0,28	54,05	46,58	108,39	367,15	120,94	5,05				
Итого за день			38	36	198	1699	0,55	55,37	109,8	257,24	630,79	174,06	8,14				
Итого за период			510	466	1639	17184,6	6,32	664,52	1151,55	3042,65	7426,4	1952,7	103,79				
Итого за период			51	47	164	1718,46	0,63	66,45	115,16	304,27	742,64	195,27	10,38				