

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 25

15.01.2024

С.М. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

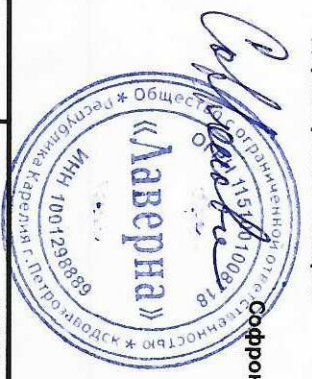
Директор ООО "Лаверна"

С.А. Софронова

Софронова О.

Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся образовательных школ в возрасте с 7 до 11 лет.

на осенне-зимний период



№ рецепта	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества									
			белки	жиры	глевод.	энерген	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		

завтрак №1

174	каша молоч с сахар	210	6,08	11,18	33,48	260	0,21	0,17	5,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6
3	бул-ла с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49		
Таблица фрукт(яблоко)		50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
Итого		500	15,68	22,35	82,41	595,7	0,295	0,38	77,69	3,74	6,15	669,4	638,6	396,2	107,65	440,5	4,59	60,3	16,4

завтрак № 2

268	котлета мясная	90	14,1	15,7	11,4	253,5	0,13	0,11	28	1,61		566,3	156,1	25,9	14	113,4	1,26		
302	каша гречневая рассыпч	150	8,3	9	37,4	262,5	0,21	0,12	27,5	3,98		149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0,014		0,13				0,52	0,91	1,3	2		
Итого		500	26,29	25,36	93,22	714,72	0,42	0,306	55,8	5,99	0,04	716	395,9	46,52	142,65	306,4	13,56	22,3	3,5

завтрак №3

290/331	курица тушен с соусом	110	11,7	11,7	3,51	182,6	0,04	0,01	56,1	4,54	2,02	617,5	167	42,3	15,1	100,5	1,24	24,7	18,3
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,03	26,6	1,44		152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,1	62		0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8		
хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0,014		0,13				0,52	0,91	1,3	2		
338	фрукт	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
Итого		530	17,28	17,54	69,84	524,97	0,105	0,064	82,7	6,36	8,18	783,8	382	63,72	49,11	187,8	4,84	45,5	25,5

Завтрак №4

210	омлет натуральный	150	17,9	16,9	2,72	223,6	0,06	0,38	196,8	3	0,3	253,5	178,5	108	16,5	201,8	2,1	42,2	26
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
Таблица фрукт(яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47	0,015	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
1	выпечка	60	3,8	3,1	28,3	157	0,034	0,021	40	0,28		151,2	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35		
Итого		540	23,85	20,75	70,64	556,57	0,109	0,473	237,1	3,7	5,34	418,4	369,2	130,5	32,94	241,5	9,85	42,2	26

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества									
			белки	жиры	глевод	Энерг. цен	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I

автрак №5																				
224	запеканка из творог/морк	150	17,55	15,63	35,4	353,7	0,08	0,23	1189	1,79	2,12	175,5	270	139,5	50,3	199,5	1,2	28,4	17,9	
378	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	9,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	
2	бул-од с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	20	0,3	0,1	150,6	55,2	10	5,6	22,8	0,6			
338	фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2			
Итого		500	21,87	21,25	88,93	637,7	0,16	0,339	1216	2,8	12,52	361,8	684,5	222,8	74,8	279,6	4,8		32,9	18,8

автрак №6																				
190	пудинг манный	200	10,4	11,5	64,8	405,1	0,21	0,27		2,06	0,88	557,9	292,3	148,3	49,1	213,1	1,94			
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
таблица фрукт(банан)		100	1,5	0,1	2,1	89	0,03	0,04	901,5	0,71	2,7	11	220	24	32	37	0,8			
Итого		500	11,97	11,62	81,9	554,1	0,24	0,32	901,8	2,86	3,62	569,6	533,1	176,8	84,9	257,3	3,44		2,3	0,1

автрак №7																			
291	плов из гурицы	200	16	16,9	35,7	305,3	0,06	0,38	196,8	3	0,3	253,5	178,5	108	16,5	201,8	2,1	42,2	26
378	чай с молоком	200	9	1,35	15,9	81	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	9,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2		
хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
Итого		540	27,64	19,09	81,16	525,26	0,1	0,522	203,7	3,89	10,6	289,2	537,8	182,9	39,34	263,6	10,7	46,7	26,9

завтрак №8																			
204	Макарон издел отв. с сыр	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,13	115,2	0,62	0,22	543	69,9	295,2	20,3	202,1	1,23	51,6	3,1
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,015	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
Итого		500	17,5	18,97	73,1	536,6	0,125	0,27	128,5	1,68	5,74	594,5	392,9	414,2	55,5	314,6	3,43	60,6	4,9

втрак №9																			
174	каша молочная	200	5,92	3,6	42,82	228	0,25	0,88	131,6	6,61	3,64	568	916	749	120	655	1,4	104	23
3	бул-од с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49		
382	какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	0,17	17,3	1,1	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,015	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
Итого		550	16,2	15,84	85,03	550,6	0,345	1,13	207,9	8,16	9,43	902,8	1317,6	1039,2	168,25	886,5	4,09	115,7	25,3

втрак №10																			
288/332	курица отварная с соусом	110	18,8	20,75	0,38	262,4	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,03	26,6	1,44		152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
71	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,01	2	0,04	2	1,6	28,2	4,6	2,8	8,4	0,18		
хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
Итого		520	24,92	26,65	72,19	626,87	0,15	0,169	53,3	8,85	4,91	324,5	399,6	34	123,64	267,7	8,44	43,9	30,3

всего за 10 дней																			
		203,2	199,42	798,42	5823,09	2,049	3,973	3164	48,03	66,53	5630	5621,2	2706,84	878,78	3445,5	67,74	472,4		177,7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Гливод.	Энерг.цен	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se			

Обед 1																			
52	салат из свежкы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,4
102	сул картоф с горох	200	9,58	7,13	13,2	160,8	0,15	0,07	991	2,11	4,76	207,1	405,5	31,4	31,9	101,8	1,83	15,96	2
288	курица отварная	80	18,8	20,75	0,38	262,4	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1
309	макароны отварные	150	5,52	4,51	26,4	168,5	0,06	0,03	26,6	1,19		149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
342	комлот из яблoк	200	1		20,2	84,8	0,02	0,02		0,2	4	12	240	14	8	14			
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	720	37,42	36,33	79,96	801,15	0,35	0,259	1043	10,87	13,91	617,3	1139,1	94,3	150,94	357,9	9,59	55,9	25,6

Обед 2																			
20	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	0,02	6	0,12	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,54		
88	ши из св капуст	200	5,5	6,88	6,32	114	0,02	0,04	100,5	0,88	10,75	206,9	197,5	33,95	15,29	47,2	0,81	14,4	0,31
268/332	котлета мясная слоусом	120	13,3	16,46	13,02	262,4	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,03	26,6	1,44		152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
348	комлот из свежих ягод	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,72	0,1		18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	770	25,51	32,89	107,03	840,63	0,2	0,272	158,4	7,93	16,85	578,7	700,6	100,25	79,93	316,9	9,97	51,1	10,81

Обед 3																			
45	салат из свежей капустаы	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3
96	рассольник ленинградск	200	2,02	5,09	11,98	107,25	0,078	0,06	122	1,36	6,91	242,2	406,7	16,75	23,6	57,8	0,87	19,6	0,9
234	котлета рыбная	80	10,4	6,46	12,56	148,4	0,06	0,05	17,6	1,58	0,26	183,2	198,4	20	19,2	134,4	0,56	100,8	14,96
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	83	1	28,5	0,8
422	комлот из сухофруктов	200	1		20,2	84,8	0,02	0,02		0,2	4	12	240	14	8	14			
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,06	0,052		0,18			1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	720	18,96	20,33	85,11	603,14	0,338	0,06	0,052	5,72	56,35	0	0	0	95,4	323,14	7,53	165,2	16,96

Обед 4																			
59	салат из моркови	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	0,04	901,5	0,71	2,7	11	220	24	32	37	0,8	2,3	0,1
82	борщ с карт.капустой	200	1,8	4,92	10,93	103,75	4	0,04	160,3	0,68	8,4	129,9	318,7	41,1	23,1	46,8	1,1	20,3	0,45
259	жаркое по домашнему	200	20,8	23,3	21,3	379,3	0,015	0,21	39,6	9,3	10,7	326	922,5	28,1	50,6	258,8	3,83	50,5	0,45
346	комлот из агельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,01	0,01	3,06	0,07	24	7	87	10	8	9	0,4	0,3	0,3
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0,014	0,13					0,52	0,91	1,3	2		
	Итого	710	26,83	31,98	95,42	789,12	4,135	0,366	1104	11,07	45,8	473,9	1548,2	105,32	118,55	357,4	13,73	73,4	1,3

Обед 5																			
67	винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	10,5	0,2
98	сул крестьянский	200	3,82	6,04	5,2	91,56	0,04	0,04	98,8	1,19	6,41	204,9	213,7	24,2	16,9	68,6	0,89	14,4	2,82
294	котлета курная	90	13,95	13,41	13,02	228,8	0,05	0,06	5	4,2	0,5	168,4	183,4	23,5	51,2	115,1	1,1	13,6	14,7
143	рагу овощное	150	2,66	16,49	12,9	213	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1	27,4	0,6
422	комлот из свежих ягод	200	1		20,2	84,8	0,02	0,02		0,2	4	12	240	14	8	14			
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	740	24,51	42,4	75,45	785,18	0,26	0,202	511,7	7,62	25,62	822,3	1236,1	135,3	122,04	301,2	9,19	65,9	18,32

№	Наименование	Выход	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Глюкоза	Энер. цен	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se		

обед 10

67	винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	10,5	0,2
88	Щи со св.капустой	200	5,5	6,9	6,3	114	0,02	0,024	98,6	0,44	10,7	95,6	174,4	29,6	12,4	25,8	0,46	14,4	0,31
268/332	биточки мясные	120	13,3	16,46	13,02	262,4	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2
143	рагу овощное	150	2,66	16,49	12,9	213	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1	27,4	0,6
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	750	23,49	46,11	61,47	770,44	0,22	0,296	531,4	7,77	26,05	730,3	1028,7	138,6	83,44	282,5	10,38	68	4,31
	всего 10 обедов		258,62	316,19	932,55	7708,03	7,331	3,09	5107	95,65	404,89	5989	12749,3	1248,82	1357,95	3570,74	111,03	737,7	114,79
	всего за 10 дней																		
	завтрак+обед		461,82	515,61	1731	13531,1	9,38	7,063	8271	143,68	471,42	11619	18370,5	3955,66	2236,73	7016,24	178,77	1210,1	292,49