
Согласовано:

Директор МАОУ "СОШ № 5"

Утверждаю:

Индивидуальный
предприниматель



Двухнедельное меню рационов горячего питания
(завтрак) для школьников с 7 - 10 лет
образовательных учреждений

с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов на осенний период 2022 года

1-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Гуляш из говядины	246/17	50/50	192	13,36	14,08	3,27	0	0,01	0,05	1,2	23,6	0,27	117,03	2	169,7
3	Макаронные изделия отварные	442/82	150	139,5	5,4	0,6	30	0	0,06	0,02	0	10	9	36	0,9	38
4	Компот из изюма витаминизированный	348/17	180	103	0,31	0,06	26,86	0	0,01	0,01	28	18,28	7,3	17,42	0,4	112,59
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
6	Кондит. изделие (печенье)		50	149,9	3,5	2,8	45	0,04	0,06	0,02	0,04	8,08	2,06	33,48	0,5	47,66
Всего:			540	724,72	30,15	24,19	118,65	0,04	0,19	0,14	29,24	68,18	23,21	234,97	4,22	406,39

2-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/2017	60	9	0,48	0,06	1,56	0	0,01	0,02	5	13,99	7	24,99	0,3	70,83
2	Печень говяжья тушеная в соусе	439/04	50/50	63,51	9,4	1,9	2,35	3481,9	0,05	0,7	6,35	65	8,5	96,5	1,5	117
3	Картофельное пюре	520/04	150	106,47	3,2	1,2	22,1	4	0,05	0,1	5,6	40	30	84	1	684
4	Чай с молоком	1011/82	150/50/15	85	1,65	1,3	17,44	10,5	0,02	0,09	0,75	72,33	12,94	53,24	0,92	73,45
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
Всего:			585	404,3	22,31	11,11	56,97	3496,4	0,18	0,95	17,7	199,54	63,02	289,77	4,14	983,72

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

3-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Фрукт свежий (мандарин)		100	43	0,9	0,2	8,1	0	0,04	0,03	60	34	13	23	0,3	95
2	Биточек куриный (грудка куриная) с соусом	500/04	50/50	167,5	12,08	8,49	10,86	339,2	0,06	0,2	3,56	64,4	10,93	153,94	1,1	132,65
3	Каша рисовая рассыпчатая	171/17	150	236,63	1,28	14,52	26,89	40	0,03	0,03	0	17,04	17,89	82,38	0,59	56,05
4	Чай с сахаром и лимоном	686/04	200/15/7	51,05	0,2	0	13,6	0	0	0	2,2	16	6	8	0,8	0,45
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
Всего:			632	638,5	22,04	29,86	72,97	379,2	0,18	0,3	65,76	139,66	52,4	298,36	3,21	322,59

4-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Биточки мясные из говядины с маслом	451/04	85/5	270,66	13,5	19,8	11,71	36,65	0,06	0,13	0,27	35,29	15,63	191,47	1,29	161,11
2	каша пшеничная вязкая	161/04	150	218	3,3	12,57	24,6	0	0,04	0,01	0	45,59	7,5	27	0,3	42
3	Чай с сахаром	685/04	200/15	53,3	0,2	0	14	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
5	Овощи свежие порционно (томаты)	хим.сборн	60	10	0,55	0,1	1,9	0	0,03	0,02	12,5	7	10	13	0,45	145
Всего:			575	692,28	25,13	39,12	65,73	36,65	0,18	0,2	12,77	108,1	43,71	270,51	3,26	410,55

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

5-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	299/21	90	86,73	10,41	2,59	5,25	6,54	0,09	0,09	3,96	36,68	44,16	167,35	0,82	294,56
2	Картофель отварной	518/04	150	154,77	3,03	4,93	24,49	30,98	0,18	0,11	30	19,31	34,72	88,75	1,39	852,09
3	Компот из сухофруктов витаминизированный	639/04	180	58,06	0,04	0	15,44	0,02	0	0	0,1	2,11	1,32	2,68	0,08	30,74
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
5	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/2017	60	9	0,48	0,06	1,56	0	0,01	0,02	5	13,99	7	24,99	0,3	70,83
Всего:			540	448,88	21,54	14,23	60,26	37,54	0,33	0,26	39,06	80,31	91,78	314,81	3,01	1286,66

6-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Омлет с сыром	211/17	180	415	21,51	35,3	3,06	435,6	0,11	0,65	0,38	313,79	26,19	374,69	3,29	251,01
2	Кисель витаминизированный "Витошка"	648/04	200	85,5	0	0	21,6	0,11	0,17	0	8,09	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
4	Овощи свежие порционно (томаты)	хим.сборн	60	10	0,55	0,1	1,9	0	0,03	0,02	12,5	7	10	13	0,45	145
Всего:			500	650,82	29,64	42,05	40,08	435,71	0,36	0,71	20,97	329,01	40,77	418,73	4,16	434,45

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

7-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Салат из свеклы с растит.маслом	52/17	60	26,91	1,08	0,06	5,88	0	0,01	0,03	5,2	28,12	10,29	30,16	1,01	99,89
2	Печень говяжья по строгановски	365/21	90	157,05	12,3	8,83	6,61	33	0,19	1,35	7,32	33,42	16,24	220,5	4,42	0
3	Макаронные изделия отварные	442/82	150	139,5	5,4	0,6	30	0	0,06	0,02	0	10	9	36	0,9	38
4	Компот из кураги	638/04	180	96	0,7	0,04	24,86	0	0,01	0,02	0,54	29,08	5,75	19,71	0,4	26,1
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
Всего:			540	559,78	27,06	16,18	80,87	33	0,32	1,46	13,06	108,84	45,86	337,41	7,15	202,43

8-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/2017	60	9	0,48	0,06	1,56	0	0,01	0,02	5	13,99	7	24,99	0,3	70,83
2	Рагу из курицы	289/17	50/150	248,57	11,85	20,13	4,97	16,68	0,08	0,17	12,94	42,05	24,22	60,65	1,19	741,66
3	Компот из свежих фруктов	342/17	180	96	0,14	0,14	25,09	0	0,01	0,007	0,81	12,76	4,62	3,96	0,85	101,19
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
Всего:			500	493,89	20,05	26,98	45,14	16,68	0,15	0,237	18,75	77,02	40,42	120,64	2,76	952,12

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

9-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Тефтели с соусом томатным	279/17	90/50	163	10,58	7,66	12,8	33	0,05	0,07	0,41	23,65	16,5	120,14	0,68	151,6
2	Каша ячневая вязкая	297/04	150	136	3,15	4,25	22,75	0	0,06	0,015	0	36	18	111	0,6	66
3	Фрукт свежий (яблоко)		100	43	0,4	0,4	9,8	0	0,03	0,02	10	16	9	11	2,2	278
4	Напиток из шиповника	632/04	200	93	0,4	0,2	23,8	0	0	0,1	110	14	4	2	0,6	8
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
Всего:			650	575,32	22,11	19,16	82,67	33	0,19	0,245	120,41	97,87	52,08	275,18	4,5	542,04

10-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 7 по 10 лет																
1	Салат из свежей капусты	45/17	60	35	0,7	1,9	3,87	0	0,01	0,02	10,25	44,67	9,05	16,98	0,27	150
2	Котлета рыбная (минтай) с маслом	390/04	85/5	119	7	5,99	9,97	12,9	0,04	0,07	0,54	31,38	11,65	91	0,84	147,06
3	Картофельное пюре	520/04	150	106,47	3,2	1,2	22,1	4	0,15	0,1	5,6	40	30	84	1	684
4	Чай с сахаром	685/04	200/15	53,3	0,2	0	14	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
Всего:			575	454,09	18,68	15,74	63,46	16,9	0,25	0,23	16,39	136,27	61,28	231,02	3,33	1043,5

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

Средняя сбалансированность за 10 дней.

	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe	К
1	724,72	30,15	24,19	118,65	0,04	0,19	0,14	29,24	68,18	23,21	234,97	4,22	406,39
2	404,3	22,31	11,11	56,97	3496,4	0,18	0,95	17,7	199,54	63,02	63,02	4,14	983,72
3	638,5	22,04	29,86	72,97	379,2	0,18	0,3	65,76	139,66	52,4	298,36	3,21	322,59
4	692,28	25,13	25,13	65,73	36,65	0,18	0,2	12,77	108,1	43,71	270,51	3,26	410,55
5	448,88	21,54	14,23	60,26	37,54	0,33	0,26	39,06	139,66	91,78	314,81	3,01	322,59
6	650,82	29,64	42,05	40,08	435,71	0,36	0,71	20,97	329,01	40,77	418,73	4,16	434,45
7	559,78	27,06	16,18	80,87	33	0,32	1,46	13,06	108,84	91,78	337,41	7,15	202,43
8	493,89	20,05	26,98	45,14	16,68	0,15	0,237	18,75	77,02	40,42	120,64	2,76	952,12
9	575,32	22,11	19,16	82,67	33	0,19	0,245	120,41	97,87	52,08	275,18	4,5	542,04
10	454,09	18,68	15,74	63,46	16,9	0,25	0,23	16,39	136,27	61,28	231,02	3,33	1043,5

5642,58 238,71 224,63 686,8 4485,12 2,33 4,732 354,11 1404,15 560,45 2564,65 39,74 5620,38

564,258 23,871 22,463 68,68 448,512 0,233 0,4732 35,411 140,415 56,045 256,465 3,974 562,038

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.