

Утверждаю:  
Директор школы  
Коновалова Н.А.  
Приказ № О - 44 от 19 августа 2024г



Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет  
МОБУ Васильевская СОШ  
2024-2025 учебный год

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>												
22 54-9з	Салат «Витаминный»	60	0,83	6,08	3,63	72,4	0,02	6	144,98	16	21	10	0,5
33 54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0	18,36	41	106	7	0,7
40 54-4м	Котлеты из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7	0,07	0	19,91	166	36	24	2,3
44 54-3соус	Соус томатный	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
7 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>28,11</b>	<b>29,28</b>	<b>130,37</b>	<b>921,4</b>	<b>0,36</b>	<b>7,0</b>	<b>247,33</b>	<b>409,0</b>	<b>209,0</b>	<b>97,0</b>	<b>8,0</b>

Неделя: 1

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>												
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
36 54-28м	Жаркое по-домашнему	180	22,33	5,6	15,83	203,1	0,13	9	29,45	194	21	91	2
1/1 54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	1	0,38	8	66	5	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3

12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,76</b>	<b>10,65</b>	<b>70,3</b>	<b>504,2</b>	<b>0,37</b>	<b>23</b>	<b>104,94</b>	<b>397</b>	<b>147</b>	<b>159</b>	<b>7,4</b>

Неделя: 1

День: среда

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>												
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
30 54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,78	13,26	34,73	313,3	0,07	0	235,44	174	105	39	2
5 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	106	149	30	1,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,55</b>	<b>17,92</b>	<b>101,42</b>	<b>673,1</b>	<b>0,33</b>	<b>5</b>	<b>251,73</b>	<b>464,0</b>	<b>308,0</b>	<b>128,0</b>	<b>9,2</b>

Неделя: 1

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>												
41 Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,03	4	12	24	7	37	0,5
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,1	0	31,2	87	155	6	0,2
16 54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,88	24	168,9	0,07	1	27,16	124	138	27	0,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3

Пром													
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>13,83</b>	<b>13,72</b>	<b>97,12</b>	<b>591,3</b>	<b>0,41</b>	<b>5</b>	<b>70,66</b>	<b>416</b>	<b>406</b>	<b>125</b>	<b>6,1</b>

Неделя: 1

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	P	Ca	Mg	Fe
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>												
43 Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,04	15	6	15	31	10	0,1
21 54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,5	0,01	9	72,91	17	24	9	0,3
38 54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2	0,04	1	25,46	166	55	23	2,5
31 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0	19,19	181	46	120	4
2 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>29,97</b>	<b>30,5</b>	<b>118,59</b>	<b>892,8</b>	<b>0,51</b>	<b>25,0</b>	<b>138,56</b>	<b>557,0</b>	<b>304,0</b>	<b>215,0</b>	<b>11,2</b>

Неделя: 2

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	P	Ca	Mg	Fe
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>												
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,1	0	31,2	87	155	6	0,2
14 54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,32	10,12	37,64	274,9	0,18	1	41,63	186	143	49	1,3

4 54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25	130	168	34	1,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>20,54</b>	<b>21,34</b>	<b>105,64</b>	<b>720,8</b>	<b>0,55</b>	<b>6</b>	<b>93,08</b>	<b>587</b>	<b>520</b>	<b>148</b>	<b>8,7</b>

Неделя: 2

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	P	Ca	Mg	Fe
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>												
22 54-9з	Салат «Витаминный»	60	0,83	6,08	3,63	72,4	0,02	6	144,98	16	21	10	0,5
38 54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2	0,04	1	25,46	166	55	23	2,5
33 54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0	18,36	41	106	7	0,7
7 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
<b>12 Пром</b>	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>27,04</b>	<b>28,91</b>	<b>115,03</b>	<b>852,8</b>	<b>0,33</b>	<b>7,0</b>	<b>188,8</b>	<b>397,0</b>	<b>223,0</b>	<b>91,0</b>	<b>8,0</b>

Неделя: 2

День: среда

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	P	Ca	Mg	Fe
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>												
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
29 54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	0,08	2	147	234	77	109	2

1\1 54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	1	0,38	8	66	5	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>30,66</b>	<b>13,14</b>	<b>87,69</b>	<b>615,7</b>	<b>0,32</b>	<b>16</b>	<b>222,49</b>	<b>437</b>	<b>203</b>	<b>177</b>	<b>7,4</b>

Неделя: 2

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевы		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>												
21 54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,5	0,01	9	72,91	17	24	9	0,3
37 54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,46	6,67	5,65	132,5	0,07	3	284,46	187	47	50	0,8
32 54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	12	28,55	101	47	34	1,2
2 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	<b>1,2</b>	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>20,11</b>	<b>20,49</b>	<b>100,7</b>	<b>691,7</b>	<b>0,43</b>	<b>24</b>	<b>400,92</b>	<b>483</b>	<b>266</b>	<b>146</b>	<b>6,6</b>

Неделя: 2

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевы		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>												
41 Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,03	4	12	24	7	37	0,5

10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,1	0	31,2	87	155	6	0,2
16\1 54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,17	11,2	32,38	263	0,17	1	41,52	216	158	62	1,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>17</b>	<b>19,04</b>	<b>105,5</b>	<b>685,4</b>	<b>0,51</b>	<b>5</b>	<b>85,02</b>	<b>508</b>	<b>426</b>	<b>160</b>	<b>7,1</b>