

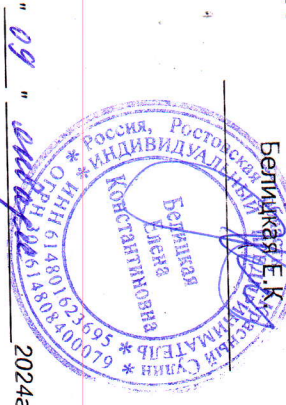


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Ирина

"09" *сентября* 2024 г

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
(завтрак)
Возрастная категория : для детей с 7 до 11 лет.**

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Беликья Е.К.



"09" *сентября* 2024г

1 ДЕНЬ

№ рецепт	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	6,6	32,1	209,4	0	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0	0,3	5	110,4	15,5	92,4	0,6	0,6	52,1	178,2	9,4				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0				
		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2				
Итого за прием пищи:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	0,1	0,1	0	0,2	1,3	17,8	149,3	42,5	146,3	4,3	1,0	283,1	532,0	11,4				
Всего за день:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	0,1	0,1	0	0,2	1,3	17,8	149,3	42,5	146,3	4,3	1,0	283,1	532,0	11,4				

2 ДЕНЬ

№ рецепт	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	217	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	150	20,4	23,8	5,6	324,2	0,1	0,3	0,3	2,2	2,3	0,4	0,9	0,1	0,4	15,2	299,9	22,2	298,0	2,3	2,2	386,5	217,3	22,9				
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,6	3,1	6,1	58,9	0	6,4	0	1,5	0	0	0	0,3	7,8	31,7	17,2	36,0	0,9	0,4	404,2	241,4	4,2					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0					
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0,2	1,8	111,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9					
Итого за прием пищи:				29,6	30,2	53,9	611,7	0,2	7,2	0,3	4,7	2,3	0,5	0,9	0,2	1,7	38,3	454,4	83,4	471,6	5,1	3,7	1095,3	730,3	36,1				
Всего за день:				29,6	30,2	53,9	611,7	0,2	7,2	0,3	4,7	2,3	0,5	0,9	0,2	1,7	38,3	454,4	83,4	471,6	5,1	3,7	1095,3	730,3	36,1				

3 ДЕНЬ

№ рецепт	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4					
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	0	0	0	0,1	1,4	3,0	2,6	4,1	0,1	0	1,1	33,0	0,4					
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	9,5	41,8	28,1	84,5	1,1	0,5	21,4	720,5	8,7					
Итого за день:				17,0	20,2	36,0	476,6	0,1	10,8	0	3,0	0,1	0,1	0	0,9	16,8	55,4	47,1	150,3	1,9	0,4	137,5	820,2	11,5					

2008	ТОМАТЫ (ПО СЕЗОНУ)	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	0	0	0	0,2	0	7	10	13	0,5	0	0	145	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0	
Итого за прием пищи:			20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	0,1	0,1	0	0,5	2,7	27,0	85,9	73,5	186,3	4,1	1,0	343,1	1049,4	9,5
Всего за день:			20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	0,1	0,1	0	0,5	2,7	27,0	85,9	73,5	186,3	4,1	1,0	343,1	1049,4	9,5

4 день

Сборн ик рецепт тип	№ технол о- гическ ой	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Типы			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
				Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	0,1	0,2	0	0	0,8	4,8	167,7	34,0	226,3	1,1	0,7	85,5	211,7	3,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2
Итого за прием пищи:			26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1	
Всего за день:			26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1	

Завтрак

Сборн ик рецепт тип	№ технол о- гическ ой	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Типы			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
				Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	0,1	0,1	0	0,2	1,7	15,8	13,5	133,6	3,2	1	2,8	189,2	1,6	
2008		ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ)	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0	333,3	42,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0	
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5	0	14	23	0	
Итого за прием пищи:			23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	2,9	31,9	57,1	134,8	233,9	6,3	1,5	670,7	405,4	2,0	
Всего за день:			23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	2,9	31,9	57,1	134,8	233,9	6,3	1,5	670,7	405,4	2,0	

5 день

Сборн ик рецепт тип	№ технол о- гическ ой	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Типы			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг
Завтрак																							

2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ	40	0,8	2	2,9	33,3	0	3,3	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0,6	10,8	14,1	7,6	18,0	0,5	0,2	125,6	103,3	1,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0,1	0	0	0	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9	
Итого за прием пищи:				31,4	22,6	125,8	848,4	0,52	18,3	5,2	8,0	0,3	1,3	50,2	0,7	7,7	246,0	66,0	57,4	370,8	10,4	5,5	426,4	5,5	426,4	531,2	9,7
Всего за день:				31,4	22,6	125,8	848,4	0,52	18,3	5,2	8,0	0,3	1,3	50,2	0,7	7,7	246,0	66,0	57,4	370,8	10,4	5,5	426,4	5,5	426,4	531,2	9,7

9 день

Сборн ик рецеп тур	№ технол о- гическ ой	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	пищевые			Энергет и- ческая Ценнос ть, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				

Завтрак

2008	285	ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ	90	11,7	13,4	10,0	211,2	0	1,6	0,2	2,3	0	0	0	0	0,4	5,3	10,9	12,5	29,0	0,4	0,3	5,0	99,1	1,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0	333,3	42,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5
		ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	0	5,4	9,2	0
Итого за прием пищи:				22,6	19,4	99,0	662,8	0,2	3,4	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,8	26,1	104,2	53,5	167,3	3,1	1,2	576,5	365,6	6,9
Всего за день:				22,6	19,4	99,0	662,8	0,2	3,4	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,8	26,1	104,2	53,5	167,3	3,1	1,2	576,5	365,6	6,9

10 день

Сборн ик рецеп тур	№ технол о- гическ ой	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	пищевые			Энергет и- ческая Ценнос ть, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				

Завтрак

2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220/5	5,4	6,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	108,4	29,2	124,0	0,6	0,8	54,0	193,4	9,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	13	МАСЛО (ТОПЛИВЫМ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0
2008	14	СЫР (ТОПЛИВЫМ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0
Итого за прием пищи:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9
Всего за день:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.
- СПб.: Речь, 2008. - 800 с.