

Согласовано:
Зам. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по ОК в Георгиевском
и Георгиевском районе
Сулумова Г. Б.



Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для учащихся в
возрасте от 7 до 11 лет на 2022/2023 учебный год

Утверждаю:
Директор



2022 г.

№ рец	Год сборника	Наименование блюда	выход 7- 11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
260	2011	Гуляш	100	10.61	6.81	15.04	164	0.06	0.12	2.47	15.03	45.2	33	133.1	1.23
171	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6.51	4.35	40.05	225	0.14	0.05	0.77	0	25.4	35.3	163.9	2.84
376	2011	Чай с сахаром	150/15	0.1	0	15	60.4	сл	сл	0.06	сл	1	1	сл	0.2
пром.	2011	Булка	50	2.75	0.55	26.8	139	0.01	0.01	0.42	0	2.3	8.3	21	0.4
пром.	2011	Хлеб пшеничный	60	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
		Итого день		21.55	11.91	106.59	635.7	0.242	0.192	4.04	15.03	78.5	84.2	335.4	5.07
ДЕНЬ 2															
ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из птицы	90/120	22.4	25.9	36.6	469.2	0.04	0.04	6.7	0.69	49.6	36	180	5.6
45	2011	Салат из белокочанной капусты, морковью	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02			19.47	22.42	9.1	16.57	0.31
2	2011	Бутерброд с джемом или повидлом	30	2.32	0.24	20.26	91				0.01	6.96	4.92		0.41
377	2011	Чай с лимоном	150/15/7	0.07	0.2	15	60				2.8	11.1	1.4		0.28
пром.	2011	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
пром	2011	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого день		27.22	29.59	86.97	719.94	0.092	0.052	7.02	22.97	94.68	58.02	213.97	7
ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
223	2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/25	6	4.8	6.9	94.8				5.81	0.3	1.1	210.3	0.1
101	2011	Суп гороховый	200	5.49	5.28	16.33	134.75				сл	8.08	35.3	87.18	2.03
376	2011	Чай с сахаром	150/15	0.1	0	15	60.4	сл	сл	0.06	сл	1	1	сл	0.2
пром.	2011	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
пром	2011	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого день		15.15	10.64	57.95	389.15	0.092	0.036	0.59	5.81	24.48	58.1	362.28	3.9

еяц		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
ДЕНЬ 4															
ЗАВТРАК															
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
310	2011	Картофель отварной	150	1,48	2,58	0,02	103,64				2,23	14	6,5		0,59
70	2007	Огурец соленый	60	0,22	0,024	0,87	5,1				0,6	6	1,2		0,12
310	2011	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11			0,6	6	1,2		0,12
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8				1	9,8	13,83	37,23	
сом.	2011	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0,72	32,48	174,6		0,69
		Итого день		18,22	12,464	84,194	597,81	0,242	0,112	1,27	11,37	115,78	235,73	143,63	2,79

еяц		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
95	2011	Котлеты рубленые из птицы	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
09	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
49	2011	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
см.	2011	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
59	2011	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					122	18		0,6
		Итого день		23,35	25,12	84,37	634,5	0,782	0,952	3,41	1,25	161,68	101,6	348,4	111,32

№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
250	2011	Бефстроганов	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
171	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8				0,72	32,48	174,6		0,69
338	2011	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				10			75,8	2,2
пром.	2011	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Итого день		19,76	11,85	106,604	616,1	0,232	0,182	3,56	25,75	107,68	249,5	390,2	7,36

№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
288	2011	Птица отварная	80/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
121	2013	Икра кабачковая (пром. производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8				5,76	19,2	7,8		0,48
376	2011	Чай с сахаром	150/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
310	2011	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11				9,8	13,83	37,23	
пром.	2011	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Итого день		21,79	23,23	92,21	647,67	0,262	0,142	4,32	15,96	51,8	85,73	290,63	2,69

№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 8															
ЗАВТРАК															
1	2005	Бутерброд с маслом	30+10	2,45	7,55	14,62	136				31	9,3			0,62
268	2005	Биточки из мяса курицы	80	13,07	6,68	6,31	142					21,92	13,07		1,17
321	2005	Капуста тушеная	100	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
пром.	2005	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
377	2011	Чай с лимоном	150/15/7	0,07	0,2	15	60				2,8	11,1	1,4		0,28
		Итого день		20,3	20,19	60,01	505,3	0,082	0,072	1,37	58,7	131,92	52,87	81,7	3,69

№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленные из птицы	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
47	2011	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,04	0,03	0,56	11,89	31,35	9,61	24	0,4
377	2011	Чай с лимоном	150/15/7	0,07	0,2	15	60				2,8	11,1	1,4		0,28

пром	2011	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром	2011	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого день		21,08	20,05	82,22	592,52	0,872	0,192	2,03	15,19	87,47	81,91	376,3	113,32

№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
291	2011	Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
140	2011	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
377	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8				0,72	32,48	174,6		0,69
пром.	2011	Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
пром	2011	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Итого день		19,77	20,96	101,084	653,2	0,18	0,99	9,83	6,97	72,84	266,9	361	3,21
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		107%	102%	120%									

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А Тутьяна-М.:Дели принт 2011-544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И.Здобнов, В.А Цыганенко __ М."ИКТЦ"ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005;-680с.:ил.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4