

Утверждаю

И. о. директора МОУ СОШ №6
Ольгино

Марушно Євгенія Вадимівна



Примерное двухнедельное меню

для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет на 2025 учебный год

№ реч	Год сборника	Наименование блюда	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 1 ЗАВТРАК															
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
1	2011	Бутерброд с маслом сливочное	40/10	2,4	7,5	14,2	135	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
376	2011	Крестьянское 72,5%	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
338	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
		Фрукты (яблоко или банан)	1шт.(200)	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		8,13	19,43	88,56	506,9	0,152	0,098	1,43	120	171,67	37,6	87,9	1,538
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК															
234	2011	Биточки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
333	2011	Соус 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
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		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.		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		19,43	22,18	66,42	533,2	0,342	1,076	3,33	20,19	99,94	88,45	342,4	3,94
ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК															
260	2011	Гуляш из говядины	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
309	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
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		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.		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
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	1шт (200)	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		37,08	24,82	137,72	886,8	0,222	0,176	4,77	15,03	70	92,7	337,9	3,74
ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК															
289	2011	Рагу из цыпленка бройлера	90/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
71/71		ор/рцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		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.		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		21,4	19,76	71,48	558,7	0,302	0,256	3,95	26,79	65,33	74,7	232,8	4,76
ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из цыпленка бройлера	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
321	321	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.		сок фруктовый	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		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.		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		25,2	22,77	101,55	713,4	0,942	0,246	2,79	25,4	141,52	117,8	464	115,23

ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК																
173	2011	Каша Манная Молочная Вязкая	200/10	3,4	4,1	7,4	202	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445	
424	2011	Булочка Домашняя	60	7,28	12,5	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3	
377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2	
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	1 шт (200)	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
		Итого		11,08	16,6	89,92	620,4	0,245	0,089	7,42	120	215,23	111	129,4	2,545	
ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК																
260	2011	Жаркое по-домашнему из говядины	90/120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23	
71/71		оруды или помидоры свежие или соевые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3	
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2	
пром.		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.		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		14,59	7,37	51,12	333,2	0,172	0,166	3,41	20,03	72,8	61,7	218,9	3,3	
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК																
469	2011	Запеканка из творога 5%жир. с Молоком	150/20	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69	
1	2011	Бутерброд с сыром Российский 50%жир. и	40/15/5	2,4	7,5	14,2	135	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
379	2011	Маслом Крестьянское 72,5% жир.	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сп	0,16	
338	2011	Кофейный напиток с Молоком 2,5%жир.	1 шт (200)	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
		Фрукты (яблосины, яблоко или банан)														
		Итого		23,82	22,23	83,29	573,8	0,192	0,342	1,3	121,24	341,3	55,8	273,7	1,85	
ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК																
291	2011	Плов из Цыпленка бройлера	90/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6	
140	2011	Свежета тушеная	100	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88	
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85	
пром.		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.		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		27,46	28,75	95,28	748,15	0,157	0,116	7,49	7,65	90,02	104,51	366,19	8,9	
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
295	2011	Котлеты рубленые из Цыпленка бройлера	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4	
309	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	
321	2011	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	
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2	
пром.		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.		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	23,01	23,46	88,1	638,4	0,872	0,216	3,73	25,4	124,82	120,5	440,1	113,13
Среднее значение за период	2,301	2,346	8,81	63,84	0,0872	0,0216	0,373	2,54	12,482	12,05	44,01	11,313
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. Гутельмана-М.: Делта принт 2011-544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников. Автор-сост. А.И. Заронов, В.А. Цыганенко. М.: "ИКТП" ЛАДА". К: Издательство "Арий". 2005.-680с.:ил.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4