

"Согласовано"

Директор МОБУ "Лицейская СОШ
Васильев С.Г.



Директор ООО ПТФ "Меркурий"
Шадринкова О.П.



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КАЛТАСИНСКОГО РАЙОНА НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Категория: с 7 до 10 лет

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
0000022	Тефтели "Детские"	50	9,4	12,7	25,6	254		0,05	2,08			30,29	27,27		1,17				
0000020	Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44		0,01	0,54		27 726	0,726	1,47	2,67	0,078				
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	36	212	20	0,06			42,86	7,27	5,46	30,75	0,54				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26							
0000079	Булочка "Домашняя"	60	5	10	38	256													
Всего в Завтрак		520	23,45	30,48	120,7 5	854	20	0,16	2,62		143,9 7	42,86	40,39	49,73	2,19				
Обед																			
0000053	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	0,05	11,95	51		0,02	1,15		115,47	26,01	19 044	27 564	0,378				
1000065	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	5,36	8,08	88	7 320	0,05	11,52		272 448	30 544	18 328	407 024	0,672				
0000029	Гуляш из филе птицы	70	5,6	5,01	2,39	156		0,03	3,3		72,5	9	7,2	14,02	0,25				
0000075	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	10	0,19			240,55	11,88	109,637	164,464	36 801				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3		197,27	122,05	19,73	109,65	0,56				
Всего в Обед		740	23,92	19,41	106,3 6	779	7 350	0,42	17,27		1 145,38	212,5	192,7 3	411,7 1	7				
Всего в день				49,89	227,1	1 633	7 370	0,58	19,89		1 289,3	255,35	233,11	461,45	9,19				

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330		0,14	17,74		888,95	57,84	52,64	223,09	3,34			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000027	Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	20	0,08			74,05	13,8	23,12	80,5	1,51			
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26			
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
Всего в Завтрак		570	24,05	24,43	67,73	596	20	0,3	28,91		1 426,98	98,94	98,86	356,3	8,39			
Обед																		
ДУ0171	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56		0,02	3,8		181,62	20,84	11	17,46	0,54			
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	5,95	3,59	25,1	166		0,16	3,8			312 074	344 096		1 817			
ДУ-0161	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94		0,01	1,3			8,09	9,68		0,29			
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17		500,06	27,21	21,44	63,39	0,77			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26			
Всего в Обед		840	20,18	14,69	79,89	628	20	0,39	27,07		940,5 6	102,9 6	96,82	138,8 7	5,13			
Всего в день				39,12	147,62	1 224	40	0,69	55,98		2 367,5	201,9	195,68	495,17	13,52			

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
0000173	Котлеты из мяса птицы	60	10	11	8	170	30 400	0,05			158,08	38	22,8	121,66	1,06			
ДУ0170	Каша молочная "Дружба"	180	5,7	7,8	30,1	216		0,11	0,48			114,7	33,38		0,72			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000009	Кофейный напиток	200	4,2	2,8	18,5	109	20	0,03	0,98		109,8	90,2	10,5	67,5	0,08			
0000057	Пирожок печеный с яблоками	85	5,6	4,67	53,6	285												
Всего в Завтрак		575	27	26,27	120,7	833	30 420	0,23	1,46		340,7 8	247,2 1	72,87	205,4 7	2,24			
Обед																		
ДУ0157	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,5	3,5	3	51		0,02	20,22			24,9	9,89		0,5			
0000011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	3,21	6,82	19,6	121	8	0,07	10,74		344 432	19 008	19 136	67,32	0,864			
0000076	Плов из птицы	180	14	18	39	371	21 600	0,11	4,26		255,49	20,13	44,64	177,94	1,47			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
ДУ,153	Компот из рябины черноплодной и свежих яблок	200	0,08	0,08	12,95	53		0,01	15,18	0,05	64,3	34 496	18 009	22 011	0,4715	0,0005	0,05	0,05

Всего в Обед	700	22,69	28,4	97,05	709	21 60	0,3	50,4	0,05	911,3 6	80,5	94,25	302,7 7	4,76	0,05	0,05
Всего в день			54,67	217,75	1 542	52 02	0,53	51,86	0,05	1 252,1	327,71	167,12	508,25	7	0,05	0,05

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
0000037	Суп-лапша домашняя	200	4,39	4,07	2,94	50		0,02	3,3		98,36	5,53	6,38	12,81	0,19				
ДУ0162	Запеканка рисовая с творогом	150/5	9,08	10,63	48,79	327	60	0,04	0,01	11,73	51 522	10 833	191 422	72 091	0,5939	0,002	11,73	11,73	
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3		197,27	122,05	19,73	109,65	0,56				
Всего в Завтрак			615	21,9	18,43	100,0 3	641	80	0,19	4,61	11,73	594,2 9	151,4 3	64,04	249,8 6	2,8		11,73	11,7 3
Обед																			
ДУ0172	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35		0,01	2,3			12,29	7,02		0,32				
0000063	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,75	4,42	10,85	90	8	0,03	7,76		326,887	339 466	201 161	435 763	0,9422				
0000061	Жаркое по домашнему с мясом говядины	180	13,2	16,8	20,4	283		0,18	25,44		1 019,60	20,76	42	182 448	2 724				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03				
Всего в Обед			700	19,45	23,92	64,65	557	8	0,31	35,5	1 594, 11	80,27	87,92	281,3 4	5,47				
Всего в день					42,35	164,68	1 198	88	0,5	40,11	11,73	2 188,4	231,69	151,96	531,2	8,27		11,73	11,7 3

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
0000054	Огурцы порционно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7		0,03	10		141	23	14	42	0,6				
0000093	Гуляш из отварного мяса	90	11,35	21,31	7,77	268		0,07	4,89		294,28	23,04	25,32	131,46	1,94				
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17		500,06	27,21	21,44	63,39	0,77				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000077	Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			94,5	378													
Всего в Завтрак			570	14,6	25,35	120,9 4	847	20	0,26	31,89		1 109, 58	81,95	73,36	275,8 5	4,39			
Обед																			
0000078	Винегрет	60	1	6	4	76		0,03	5,64		154,03	13,2	11,08	24,49	0,47				
0000087	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	4,52	7,25	14,09	162	20	0,07	20,03		263,1	37,5	20,55	73,4	0,76				
0000040	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,26	8,49	45,53	249	60	0,2	1,29		227,658	130	461 854	180,956	11 317				
0000069	Биточки (котлеты) мясные	50	9,17	6,67	8,33	133	12 670	0,04	0,12		139,333	278 667	183 667	95,05					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				

0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05		174,24	8,7	12,6	39	1,08					
0000038	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17	11,74	2,6	1,5	2,71	0,26					
Всего в Обед		770	26,93	28,42	110,52	798	12,75	0,43	28,25	1,043	224,18	116,47	431,92	4,08					
Всего в день			53,77	231,46	1,645	12,77	0,69	60,14	2,152,5	306,13	189,83	707,77	8,47						

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
0000173	Котлеты из мяса птицы	60	10	11	8	170	30,400	0,05			158,08	38	22,8	121,66	1,06				
0000020	Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44		0,01	0,54		27,726	0,726	1,47	2,67	0,078				
0000075	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	10	0,19			240,55	11,88	109,637	164,464	36,801				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43,125	61,875	163,125	0,375				
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26		0,03					
0000084	Шаньга наливная	75	4,7	4,3	28,2	175		0,06				9,94	6,53	0,54					
Всего в Завтрак		545	25,25	23,34	92,99	697	30,410	0,35	0,54		499,74	65,12	146,62	305,11	5,76				
Обед																			
0000034	Салат из моркови и яблок	60	1,08	4,08	10,08	80		0,02	1,26			11,484	13,86		0,474				
ДУ0163	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	3,6	16,16	119		0,08	5,28	1,14	45,36	12,16	18,28	9,24	0,768	0,0044	1,144	1,144	
0000029	Гуляш из филе птицы	70	5,6	5,01	2,39	156		0,03	3,3		72,5	9	7,2	14,02	0,25				
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	36	212	20	0,06			42,86	7,27	5,46	30,75	0,54				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43,125	61,875	163,125	0,375				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71		0,01	26,4		111,65	5,9	3,13	3,83	0,81				
Всего в Обед		740	21,13	17,83	104,32	752	20	0,29	36,24	1,14	519,51	58,83	66,72	113,15	4,3			1,14	1,14
Всего в день			41,17	197,31	1,449	30,43	0,63	36,78	1,14	1,019,2	123,95	213,34	418,26	10,06				1,14	1,14

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
0000059	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6	6	82		0,02	22,98		87,78	25,9	10,34	19,04	0,35				
0000058	Плов из отварной говядины	180	13	16	39	350		0,08	1,35		75	14,02	41,8	178,97	1,97				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43,125	61,875	163,125	0,375				
0000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13	11,1	93	20	0,08	0,28		72,9	117,9	23,1	133,2	1,5				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
Всего в Завтрак		510	20,73	25,14	82,67	643	20	0,22	25,78		320,32	164,73	82,93	350,23	4,46				
Обед																			

0000090	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	60	0,6	3,36	31,2	43		0,04	12,12			10 224	10 644						0,492			
ДУ0135	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,44	3,44	5,36	62		0,02	6			23,36	12,32						0,464			
0000088	Котлета рыбная	60	8,88	6,84	7,68	128	5 960	0,06	0,08			25,02	16,98	90 072					0,672		3	3
0000080	Соус томатно-овощной	30	1,86	1,81	2,78	50		0,01	1,5			32 412	3 036	2 526	4,41				0,114			
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17			500,06	27,21	21,44	63,39				0,77			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125				0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				174,24	8,7	12,6	39				1,08			
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3			197,27	122,05	19,73	109,65				0,56			
Всего в Обед		810	21,66	23,17	100,3 4	682	6 000	0,36	38	3	976,8 8	223,9 1	102,4 3	322,8 3	4,53						3	3
Всего в день				48,31	183,01	1 325	6 020	0,58	63,78	3	1 297,2	388,65	185,36	673,07	8,98						3	3

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Завтрак																				
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	5,95	3,59	25,1	166		0,16	3,8			312 074	344 096						1 817	
0000046	Сырники из творога со стуженным молоком	100/20	21,7	4,19	35,74	290	70	0,07	0,52			115 752	139 152	24 588	199 068				0,804	
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				174,24	8,7	12,6	39				1,08	
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125				0,375	
ДУ,153	Компот из рябины черноплодной и свежих яблок	200	0,08	0,08	12,95	53		0,01	15,18	0,05	64,3	34 496	18 009	22 011	0,4715	0,0005	0,05	0,05		
Всего в Завтрак		600	31,63	7,86	96,29	622	70	0,33	19,5	0,05	427,1 9	186,8 2	79,59	256,5 8	4,55				0,05	0,05
Обед																				
0000053	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	0,05	11,95	51		0,02	1,15			115,47	26,01	19 044	27 564				0,378	
0000037	Суп-лапша домашняя	200	4,39	4,07	2,94	50		0,02	3,3			98,36	5,53	6,38	12,81				0,19	
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330		0,14	17,74			888,95	57,84	52,64	223,09	3,34				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125				0,375	
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				174,24	8,7	12,6	39				1,08	
0000028	Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16		0,01	1,36				8,48	2,66					0,7	
Всего в Обед		720	28,18	24,16	59,8	560		0,28	23,55			1 349, 92	110,8 7	99,51	318,7 8	6,06				
Всего в день				32,02	156,08	1 182	70	0,62	43,05	0,05	1 777,1	297,69	179,1	575,36	10,61				0,05	0,05

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
0000029	Гуляш из филе птицы	70	5,6	5,01	2,39	156		0,03	3,3			72,5	9	7,2	14,02				0,25
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	36	212	20	0,06				42,86	7,27	5,46	30,75				0,54
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125				0,375
0000025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113						0,45	0,26						0,04

