

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 — 11 лет на 2024 — 2025 учебный год (осенне — зимнее)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			НЕДЕЛЯ 1			
ЗАВТРАК , день1						
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.90	136.00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	5.82	10.20	30.84	239.05
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
ПР	Хлеб ржаной	15	0.70	0.15	7.97	33.00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	10.4	49.06
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	25	3.21	2.28	5.42	83.44
	Итого:	500.00	13.73	20.34	84.53	600.55
	ОБЕД , день 1					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.78	1.94	3.90	36.24
87	Суп с рыбными консервами	200	5.00	5.30	7.20	107.36
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75
261	Печень, тушенная в соусе	100	2.72	8.76	3.81	159.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	30	1	0.3	15.95	66
	Фрукт мандарин	100	0.30	0.10	19.65	50.40
	Итого за 1 день:	885.00	22.53	23.03	144.56	901.35
	итого за 1 день		36.26	43.37	229.09	1501.90
	ЗАВТРАК , день 2					
234	Котлета рыбная	50	5.50	6.82	7.41	110.90
143	Рагу из овощей	100	1.77	10.99	8.6	142
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.9	114.6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	10.4	49.06
ПР	Хлеб ржаной	35	1.60	0.35	18.61	77.00
	Яблоко свежее	130	0.5	0.52	12.74	61.1
	Итого:	535.00	11.10	19.04	85.66	554.66

	ОБЕД , день 2					
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	63.00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.90	6.32	71.80
298	Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	100	5.81	4.2	15.45	113.06
125	Картофель отварной	150	3.1	6.99	22.93	166.95
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	15.95	66.00
389	Сок абрикосовый (порционно)	200	1	0	25.4	105.6
	Итого:	765.00	21.27	20.44	109.73	692.21
	итого за 2 день		32.37	39.48	195.39	1,246.87
	ЗАВТРАК , день 3					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13.90	24.82	5.64	289.65
ПР	Ряженка (порционно)	200	3.8	3	10.4	102
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	10.4	49.06
389	Сок виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого:	570.00	19.87	28.42	59.04	577.11
	ОБЕД , день 3					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.4	0.06	1.14	7.2
121	Суп молочный с крупой	200	2.97	3.57	6.14	71.20
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.70
288	Птица (курица) отварная	100	21.34	13.33	0.44	206.67
378	Чай с молоком	200	1.5	1.35	15.9	81
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	20	0.90	0.20	10.63	44.00
	Апельсин	130	0.95	0.13	25.22	76.22
	Итого:	905.00	34.64	23.95	97.01	704.79
	итого за 3 день		54.51	52.37	156.05	1281.90
	ЗАВТРАК , день 4					
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	155	4.49	8.25	24.71	191.00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	100.6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	10.4	49.06

	Фрукт мандарин	100	0.30	0.10	19.65	50.40
	Итого:	530.00	11.92	15.09	98.54	547.06
	ОБЕД , день 4					
67	Винегрет овощной	60	0.8	6.02	4.4	75.06
97	Суп картофельный	200	1.80	2.20	13.50	91.20
268	Котлета из мяса говядины	100	9.36	11.48	10.30	183.75
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	137.25
389	Сок яблочный (порционно)	200	1	0	20.2	84.8
15	Сыр российский (порциями)	35	6.9	8.8	0	108
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	15.95	66.00
	Итого:	820.00	27.80	34.05	108.18	851.86
	итого за 4 день		39.72	49.14	206.72	1,398.92
	ЗАВТРАК , день 5					
234	Котлета рыбная	50	5.50	6.82	7.41	110.90
125	Картофель отварной с маслом сливочным	100	2.02	3.96	13.99	105
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	10.4	49.06
ПР	Хлеб ржаной	35	1.60	0.35	18.61	77.00
	Яблоко свежее	130	0.5	0.52	12.74	61.1
	Итого:	535.00	16.99	16.85	72.75	510.06
	ОБЕД , день 5					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.78	1.94	3.90	36.24
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.40	3.90	15.75	83.00
260	Гуляш из говядины	100	14.00	16.79	5.90	221.00
309	Макароны отварные	150	5.50	4.52	26.45	168.45
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	15.95	66.00
ПР	Снежок (порционно)	200	3.8	3	13	105
	Итого:	785.00	30.36	30.90	104.35	785.49
	итого за 5 день		47.35	47.75	177.10	1,295.55
	НЕДЕЛЯ 2					
	ЗАВТРАК , день 6					
ПР	Крендель сахарный (плюшка с сахаром)	60	3.5	6.4	24	115.00
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200	7.91	12.5	35.84	288.60
377	Чай с лимоном	200	0.1	0.02	15.2	62
ПР	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	15.95	66.00

ПР	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	15.6	73.05
	Итого:	520.00	15.27	19.52	106.59	604.65
	ОБЕД , день 6					
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.3	13.2
102	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.21	13.23	118.60
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.70
294	Котлета рубленая из птицы	100	15.84	15.22	14.80	260.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	15.95	66.00
ПР	Кондитерское изделие (зефир)	35	0.1	0	15.12	54.10
	Итого:	820.00	29.63	25.25	130.95	863.20
	итого за 6 день		44.90	44.77	237.54	1,467.85
	ЗАВТРАК , день 7					
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00
312	Картофельное пюре	120	2.4	3.84	16.35	109.8
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
15	Сыр российский (порциями)	25	5.7	7.3	0	90
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	15.6	73.05
ПР	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	15.95	66
	Итого:	505.00	25.19	22.99	66.42	583.85
	ОБЕД , день 7					
67	Винегрет овощной	60	0.8	6.02	4.4	75.06
95	Рассольник домашний	200	5.1	6.9	10.4	132.47
227	Рыба припущенная с маслом	100	16.3	7.84	0.90	139.36
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.2	12.59	22.7	216.00
389	Сок абрикосовый (порционно)	200	1	0	25.4	105.6
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	20	0.9	0.2	10.63	44
	Банан свежий	150	2.2	0.45	31.5	144.00
	Итого:	925.00	32.98	34.45	129.33	962.29
	итого за 7 день		58.17	57.44	195.75	1546.14
	ЗАВТРАК , день 8					
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.90	136.00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21.90	12.58	42.00	399.00
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.60	118.60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	15.6	73.05

	Фрукт мандарин	100	0.30	0.10	19.65	50.40
	Итого:	520.00	31.00	24.01	109.75	777.05
	ОБЕД , день 8					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.90	36.24
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5.10	8.00	6.61	125.63
260	Гуляш из говядины	100	14.00	16.79	5.90	221.00
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	137.25
ПР	Кефир (порционно)	200	3.4	2.9	10.5	100
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	15.95	66
	Итого:	785.00	31.23	35.19	86.69	791.92
	итого за 8 день		62.23	59.20	196.44	1,568.97
	ЗАВТРАК , день 9					
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	155	5.40	8.10	28.93	211.10
ПР	Ряженка (порционно)	200	3.8	3	8	102
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	10.4	49.06
389	Сок виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого:	575.00	11.37	11.70	79.93	498.56
	ОБЕД , день 9					
20	Салат из свежих огурцов	60	0.4	3.61	1.41	39.96
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.30	3.80	14.40	120.00
278	Тефтели из мяса говядины	100	6.10	7.95	9.32	137.30
143	Рагу из овощей	150	2.5	13.7	12.3	202.9
389	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	19	80
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	15.95	66
	Яблоко свежее	120	0.5	0.52	13.74	56.4
	Итого:	905.00	18.68	30.33	109.52	808.36
	итого за 9 день		30.05	42.03	189.45	1306.92
	ЗАВТРАК , день 10					
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00
294	Котлета рубленая из курицы	50	7.92	7.61	7.40	130.00
142	Картофель и овощи, тушенные в сметанном соусе	130	2.82	8.90	19.63	187.20

385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	15.6	73.05
ПР	Хлеб ржаной	35	1.60	0.35	18.61	77.00
	Итого:	500.00	22.90	26.03	98.67	730.25
	ОБЕД, день 10					
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.3	13.2
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.40	3.90	15.75	83.00
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.70	4.95	3.80	105.00
304	Рис отварной	150	3.6	5.37	36.7	209.7
ПР	Снежок (порционно)	200	3.8	3	13	105
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.48	0.45	23.4	105.8
ПР	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	15.95	66
	Груша свежая	150	0.50	0.35	17.45	70.50
	Итого:	935.00	24.54	18.44	128.35	758.20
	итого за 10 день		47.44	44.47	227.02	1,488.45
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	БЕЛКИ — 77 г/сут, ЖИРЫ — 79 г/сут, УГЛЕВОДЫ — 335 г/сут, ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ — 2350 ккал/сут
		Б	Ж	У		
	1 день	36.26	43.37	229.09	1501.90	
	2 день	32.37	39.48	195.39	1,246.87	
	3 день	54.51	52.37	156.05	1281.90	
	4 день	39.72	49.14	206.72	1,398.92	
	5 день	47.35	47.75	177.10	1,295.55	
	6 день	44.90	44.77	237.54	1467.85	
	7 день	58.17	57.44	195.75	1,546.14	
	8 день	62.23	59.20	196.44	1,568.97	
	9 день	30.05	42.03	189.45	1306.92	
	10 день	47.44	44.47	227.02	1,488.45	
		453.00	480.02	2010.55	14103.47	
	факт	45.30	48.00	201.06	1410.35	
	Норма 60%	46.2	47.40	201.00	1,410.00	