

ИП Николаева Надежда Николаевна

СОГЛАСОВАНО:

Н.Н. Николаева

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор МБОУ "Волгоградская средняя общеобразовательная школа"
 "01" сентября 2023г.
 К.Г. Иванова

Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Первый день (понедельник) завтрак																		
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135					0,28
Каша молоч., пшеница с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92					1,1
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7					1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13					0,22
Мандарины св. порциями		120	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	5,6	10,2					0,06
Итого:			16,70	21,48	76,30	542	1,10	1,25	24,28	0,59	440,29	108,78	322,12					2,66
обед																		
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5					0,45
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66					1,67
Котлеты рубленые с соусом	413*	120(90/30)	12,44	9,2	12,6	183	23	0,08	0	2,08	35,00	25,70	133,10					1,20
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28					0,82
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21					0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2					2,24
Итого:			26,11	18,60	92,29	745	23,13	13,00	10,51	4,08	104,05	90,64	318,95					6,96
полдник																		
Ватрушка с повидлом			4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14					0,92
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4					0,66
Итого:			5,30	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54					1,58
Всего:			48,11	42,74	216,67	1655	29,32	14,27	34,90	4,82	571,85	212,86	693,61					11,20

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Ме	Р	Fe
Второй День (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями	498*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Котлеты рубл. из филе птицы с соусом	511*	120(90/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	631*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из св.яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			34,25	14,16	81,18	554	0,11	12,74	67,6	3,90	66,14	64,96	222,50	2,29
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленные с соусом	462*	120(90/30)	11,78	13,10	14,90	223	51,00	0,07	1,13	4,25	57,80	28,40	141,40	1,27
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			26,20	28,04	100,42	878	51,15	0,23	19,88	7,13	194,31	213,74	478,22	10,70
полдник														
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого:			8,05	2,00	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,40	65,22	36,79	82,18	1,39
Итого: всего:			68,50	44,20	213,95	1700	51,27	13,16	107,02	11,43	325,67	315,49	789,90	14,38

Наименование Блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Третий день (средн)														
завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,6	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148	0	0	0,4	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сыр порциями		20	4,5	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Банан		100	0,4	9,8	45	0,03	0,03	0,2	16	9	11	2,2	0,44	
Итого:		20,59	24,04	118,56	586,03	0,18	16,72	1,94	16,70	258,84	178,39	381,10	6,68	
обед														
Салат из кваш. капусты с раст. Масло	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	371*	120(90/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из св. фруктов, ягод	817*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:		23,43	19,26	80,17	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	103,90	404,20	6,04	
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,3	0,45
Итого:		9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,56	1,42	
Всего:		55,97	50,96	267,21	1688,05	0,48	17,51	155,98	21,09	519,78	317,64	928,86	14,74	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Запеканка творожная со ступенным молоком	312*	50	11,30	12,80	31,2	274	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,4	0,00	28,88	116	0,00	0,00	0,40	0	44,80	6,0	15,40	1,3
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
Яблоки св. порциями		120	0,40	0,40	9,80	45	0	0,03	17	0,20	16	9,0	11	2,20
Итого:			19,07	21,16	107,76	687	0,19	0,52	41,86	1,03	367,75	128,60	333,82	6,48
обед														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	120(90/30)	8,83	8,63	7,54	203	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Пюре картофельное	520*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			17,54	25,49	78,94	786	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,20	94,20	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
Всего:			44,95	52,69	236,74	1769	0,95	1,10	194,14	6,42	541,95	249,49	1668,50	19,76

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Седьмой день (понедельник) завтрак																		
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108					0,22
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53					0,42
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08					0,24
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13					0,22
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18					0,79
Итого:			20,28	18,03	75,46	625	0,20	0,26	2,98	0,53	450,68	69,90	394,79					1,89
обед																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23					0,54
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66					1,67
Биточки рубленые с соусом	451*	120(90/30)	12,44	9,24	17,56	183	23	0,08	0	2,08	35,00	25,00	133,10					1,20
Макаронные отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28					0,82
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52					0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2					2,24
Итого:			25,97	22,78	90,97	783	23,70	0,91	23,62	4,04	120,70	84,38	327,76					6,64
полдник																		
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14					0,92
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52					0,17
Итого:			4,76	2,40	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66					1,09
Всего:			51,01	43,21	218,94	1739	23,99	1,19	35,05	4,73	593,37	166,24	775,21					9,92

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Восьмой день (вторник) завтрак																		
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	12	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6						
Тфтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76				7,8		0,27
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62				207,51		4,65
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6				4,4		0,95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8				13		0,22
Итого:			19,33	21,12	90,88	637	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78				268,24		6,42
юбса																		
Салат морковный	38*	60	1,00	0,18	8,62	40	0,01	0,1	6,25	0,2	24,3	30,75				44,0		1,08
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46				43,72		0,95
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	120(90/30)	9,70	13,9	7,86	190	64	0,04	0,26	2,96	56,00	15,40				105,90		1,01
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03				82,28		0,55
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6				15,4		1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4				52,2		2,24
Итого:			19,24	25,48	91,88	789	64,17	0,20	15,72	4,55	181,56	110,04				343,50		7,09
полдник																		
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93				105,74		0,8
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22				26		0,6
Итого:			9,86	7,54	58,30	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93				131,74		1,40
Всего:			48,43	54,24	241,06	1775	64,65	0,66	111,06	10,41	316,66	303,75				745,48		14,91

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо		40	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
Итого:			17,21	13,45	107,87	579,33	0,09	0,39	21,73	1,41	146,19	123,73	298,67	3,60
обед														
Салат из кваш. капусты с раст. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рыбные с соусом	388*	120(90/30)	10,64	8,22	10,71	228	21,00	0,07	0,34	2,91	42,70	24,00	146,80	0,59
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			19,24	22,19	68,96	736	21,17	0,33	62,50	5,23	168,17	95,90	317,81	5,20
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св. порциями		100	1,5	0,06	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
Итого:			8,64	5,94	70,37	372	0,03	0,13	37,40	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
Всего:			5,09	11,58	247,20	1687,95	21,29	0,85	121,63	7,92	355,75	275,55	697,05	10,26

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Десятый день (четверг) завтрак																		
Котлеты рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69				
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99				
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,3	0,02	24,53	95	0	0	1,0	0	6,13	4,0	7,21	0,58				
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22				
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2				
Итого:			15,51	14,34	78,99	509	0,10	0,25	18,55	3,57	68,13	63,42	194,01	4,68				
обед																		
Салат из белокочан. Капусты	37*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33				
Суп картофельный рыбный	133*	200	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01				
Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе	471*	120(90/30)	11,78	13,10	14,90	223	51,00	0,07	1,13	4,25	57,80	28,40	141,40	1,27				
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61				
Компот из изюма	638*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
Итого:			24,51	21,35	74,45	720	51,10	0,33	29,16	7,35	125,96	81,99	400,94	7,33				
полдник																		
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7				
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87				
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,6	0,45				
Итого:			5,50	5,46	51,54	275	0,09	0,12	90,17	0,58	77,56	33,99	95,24	2,07				
Всего:			45,52	41,15	204,98	1504	51,29	0,60	157,88	11,50	327,05	179,40	690,19	14,03				

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
Двенадцатый день (суббота)																		
завтрак																		
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52				
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9				
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22				
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79				
Ябло вареное	337*	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3				
Итого:			20,54	15,20	64,15	554	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43				
обед																		
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36				
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53				
Шницель руб. с соусом	451*	120(90/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48				
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17				
Компот из черносслива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,6	20,75	0,81				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	57,2	2,24				
Итого:			17,68	19,00	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	102,08	199,09	5,59				
полдник																		
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29				
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17				
Итого:			3,86	6,60	54,88	292	0,15	0,09	6,40	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46				
всего:																		
			42,98	40,80	196,90	1547	0,49	0,69	47,80	5,00	479,52	344,80	483,97	11,48				