



Согласовано:  
 Директор  
 Ямуринко Р.В.  
 (ФИО Директора)

Утверждаю:  
 Е.Н. Самарина  
 Дата: 05.11.2024 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.  
 Осенне- зимний сезон.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)										Витамины и минеральные вещества									
			Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества					A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C														
<b>Завтрак</b>																						
15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25								
173	Каша молочная с маслом	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07								
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1								
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22									
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>502,02</b>	<b>16,87</b>	<b>15,95</b>	<b>66,47</b>	<b>0,21</b>	<b>2,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>444,18</b>	<b>381,66</b>	<b>66,35</b>	<b>1,64</b>								
<b>Обед</b>																						
43	Салат из белокочанной капусты	60	50,49	0,81	3,04	5,19	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3								
102	Суп картофельный с горохом и мясом	200(190/10)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64								
269	Котлеты рубленые с томатным соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69								
309	Макаронные отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09								
	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04								
	Хлеб ржано – пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08									
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>758,01</b>	<b>26,2</b>	<b>27,36</b>	<b>105,72</b>	<b>1,46</b>	<b>40,7</b>	<b>0,46</b>	<b>6,92</b>	<b>96,15</b>	<b>312,64</b>	<b>94,14</b>	<b>5,84</b>								
<b>День 2 (Вторник)</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69								
382	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98								
2	Бутерброд с пивидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87								
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22									
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>628,2</b>	<b>15,71</b>	<b>21,53</b>	<b>95,69</b>	<b>0,29</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,27</b>	<b>283,85</b>	<b>393,55</b>	<b>115,15</b>	<b>3,76</b>								
<b>Обед</b>																						
59	Салат из моркови с яблоками	60	24,8	0,64	0,11	5,46	0,03	2,85	0,9	0,24	13,65	25,95	17,4	0,47								
82	Борщ из свежей капусты со смет. и мясом	205(190/10/5)	105,07	4,3	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94								
279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14								
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0									
	Хлеб ржано – пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08									
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>737,08</b>	<b>24,57</b>	<b>22,71</b>	<b>113,27</b>	<b>0,38</b>	<b>12,73</b>	<b>1,16</b>	<b>6,23</b>	<b>97,53</b>	<b>424,94</b>	<b>212,28</b>	<b>8,24</b>								
<b>День 3 (Среда)</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
14	Масло порциями	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02								









Завтрак	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак	338	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>466,12</b>	<b>10,36</b>	<b>16,22</b>	<b>69,76</b>	<b>0,21</b>	<b>6,35</b>	<b>0,09</b>	<b>0,7</b>	<b>120,58</b>	<b>190,66</b>	<b>48,4</b>	<b>2,53</b>			
Завтрак 2 Обед		Салат из свежлы отварной	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8			
	103	Суп картоф.с макаронными изд. И мясом	200(190/10)	107,94	4,23	4,61	16,73	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4			
	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,23	5,02	10,95	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4			
	312	Пюре картофельное	220	242,4	4,66	12,04	28,97	0,2	7,61	0,25	0,32	55,42	121,34	40,7	1,45			
		Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45			
		Яблоки свежие порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
		Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
		<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>736,42</b>	<b>20,59</b>	<b>26,24</b>	<b>109,02</b>	<b>0,4</b>	<b>19,14</b>	<b>0,45</b>	<b>7,79</b>	<b>166,38</b>	<b>363,25</b>	<b>108,49</b>	<b>5,58</b>			
Завтрак		Наименование блюда																
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35			
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87			
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
		<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>618,23</b>	<b>18,86</b>	<b>21,23</b>	<b>87,6</b>	<b>0,16</b>	<b>1,44</b>	<b>0,13</b>	<b>1,01</b>	<b>206,57</b>	<b>174,75</b>	<b>52,94</b>	<b>2,64</b>			
	43	Салат из белокочанной капусты	60	50,49	0,81	3,04	5,19	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3			
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200(190/10)	87,33	4,1	6,48	7,87	0,04	14,4	0,18	1,91	19,44	36,43	14,52	0,58			
	291	Плов из птицы	200	311,61	13,62	21,88	40,5	0,05	3,73	0,25	4,73	17,43	89,23	31,77	0,82			
	710	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66			
	338	Фрукты	120	54	0,48	0,48	11,76	0,04	4,8	0,01	0,48	12	9,6	2,4	1,2			
	Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>703,21</b>	<b>23,01</b>	<b>32,4</b>	<b>110,85</b>	<b>0,24</b>	<b>43,23</b>	<b>0,68</b>	<b>10,21</b>	<b>118,82</b>	<b>253,16</b>	<b>101,5</b>	<b>4,64</b>				
Завтрак		Наименование блюда																
	182	Каша полбяная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12			
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1			
		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
		<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>537,21</b>	<b>15,35</b>	<b>14,56</b>	<b>80,96</b>	<b>0,11</b>	<b>2,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>249,18</b>	<b>208,07</b>	<b>33,46</b>	<b>0,66</b>			
	Обед	731	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34		
103		Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200(190/10)	100,81	4,4	4,27	15,06	0,08	15,55	0,23	1,06	19,76	49,14	20,38	0,78			
280		Птица тушенная в соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05			
302		Каша гречневая рассыпчатая	150	265,85	8,59	6,48	42,19	0,21	0,11	0,03	0,74	14,81	203,8	135,75	4,56			
342		Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4			
		Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
		Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
		<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>693,73</b>	<b>27,39</b>	<b>29,43</b>	<b>106,88</b>	<b>0,39</b>	<b>32,5</b>	<b>0,27</b>	<b>4,87</b>	<b>95,25</b>	<b>355,88</b>	<b>189,16</b>	<b>7,21</b>			
Завтрак		Наименование блюда																
	185	Запеканка рисовая со гущ.молоком	150	222,76	4,34	6,89	36,12	0,03	0,13	0,02	1,89	83,45	99,59	21,44	0,48			
	377	Чай с лимоном	200(1)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04			
		Хлеб пшеничный белый	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			



Завтрак	440	Булочка творожная	100	329,89	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>722,25</b>	<b>22,68</b>	<b>19,89</b>	<b>113,38</b>	<b>0,22</b>	<b>3,25</b>	<b>0,16</b>	<b>3,32</b>	<b>191,77</b>	<b>345,8</b>	<b>50,37</b>	<b>2,99</b>
Обед	47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	98	Суп крестьянский с крутой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07		0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>663,63</b>	<b>18,14</b>	<b>25,52</b>	<b>91,05</b>	<b>0,36</b>	<b>38,51</b>	<b>0,43</b>	<b>5,91</b>	<b>150,49</b>	<b>345,57</b>	<b>114,79</b>	<b>5,07</b>

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет  
Итоговые показатели завтрака

Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	V1	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого	547,02	17,12	16,19	76,07	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35
Итого	720,8	17,24	21,65	114,67	0,34	6,7	0,11	1,69	297,85	414,55	119,95
Итого	596,99	25,51	25,39	66,43	0,12	3,31	0,13	0,72	279,71	357,58	41,63
Итого	681,07	23,94	25,83	87,88	0,19	1,44	0,23	1,25	228,57	251,55	57,74
Итого	639,66	21,65	16,2	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55
Итого	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66
ВСЕГО за неделю	3809,39	126,65	124,5	528,84	1,37	25,96	0,89	5,95	1911,51	2185,81	511,88
Средний показатель за неделю	634,90	21,11	20,75	88,14	0,23	4,33	0,15	0,99	318,59	364,30	85,31
Итого :	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98
Итого :	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22
Итого	466,12	10,36	16,22	69,76	0,21	6,35	0,09	0,7	120,58	190,66	48,4
Итого	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74
Итого	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46
Итого	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37
ВСЕГО за неделю	3785,95	121,78	121,06	544,37	1,15	28,46	0,93	8,19	1440,53	1797,31	318,17
Средний показатель за неделю	630,99	20,30	20,18	90,73	0,19	4,74	0,16	1,37	240,09	299,55	53,03

Итоговые показатели обеда

Итого	747,08	26,14	26,85	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
Итого	747,48	23,76	21,87	98,29	0,3	12,01	1,15	5,53	80,1	350,57	186,67	7,09
Итого	661,3	22,87	17,93	86,82	0,47	147,38	0,54	2,72	192,67	347,35	106,29	3,95
Итого	726,05	23,16	27,38	101,18	1,38	134,48	0,26	6,47	156,33	320,24	95,87	4,97
Итого	676,01	25,98	40,19	91,06	0,41	32,89	0,51	6,72	97,07	272,37	99,58	4,51
Итого	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89
ВСЕГО за неделю	4305,72	143,13	157,53	575,79	4,23	405,77	3,26	35,14	716,96	1833,86	641,98	30,15
Средний показатель за неделю	717,62	23,86	26,26	95,97	0,71	67,63	0,54	5,86	119,49	305,64	107,00	5,03
Итого	949,48	30,75	33,58	89,65	1,62	53,59	0,39	7,69	130,49	496,73	264,08	10,63
Итого	754,65	22,94	29,05	107,07	0,15	18,57	0,31	5,51	74,33	176,84	67,74	2,48
Итого	629,28	19,18	20,1	91,48	0,37	23,06	0,4	6,11	133,61	324,28	98,55	4,06
Итого	804,62	27,72	36,13	78,66	0,19	48,16	0,6	8,55	93,2	406,39	218,59	8,22
Итого	759,57	32,26	36,82	113,1	0,45	22,91	0,28	5,13	86,42	291,61	72,71	48,91
Итого	850,43	34,78	37,25	131,67	0,52	131,79	0,3	5,65	158,48	270,23	259,84	9,66
ВСЕГО за неделю	4748,03	167,63	192,93	611,63	3,3	298,08	2,28	38,64	676,53	1966,08	981,51	83,96
Средний показатель за неделю	791,34	27,94	32,16	101,94	0,55	49,68	0,38	6,44	112,76	327,68	163,59	13,99
средн. показатель (суточная) за 1 неделю	1 352,52	44,96	47,01	184,11	0,93	71,96	0,69	6,85	438,08	669,95	192,31	8,63
средн. показатель (суточная) за 2 недели	1 422,33	48,24	52,33	192,67	0,74	54,42	0,54	7,81	352,84	627,23	216,61	17,02