

Согласовано:  
Директор

\_\_\_\_\_  
(ФИО директора)

Дата: 02.12.2024 г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Общепит"

Афанасьева Л.Н.

Дата: 02 декабря 2024 г.

Приказ № 58 от 02 декабря 2024 г

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена  
МБОУ «Убеевская СОШ»  
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Москва ДеЛи плюс 2017 г

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Общепит" \_\_\_\_\_  
 Л.Н. Афанасьева  
 Дата: 02.12.2024 г.

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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>День 1 (Понедельник)</b>														
Завтрак	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 молоч.пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	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 белый	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0,4	13	2,8	0,22	
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>547,02</b>	<b>17,12</b>	<b>16,19</b>	<b>76,07</b>	<b>0,24</b>	<b>6,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,71</b>	<b>454,18</b>	<b>389,66</b>	<b>68,35</b>	<b>2,64</b>
		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75								
<b>Обед</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
102	Суп картофельный с горохом и мясом	200(190/10)	129,01	6,08	6,64	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
309	Макаронные отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Цивильный ржаной	60	113,4	4,38	0,78	21,3	0,1	0	0,84	22,2	106,8	33	1,62	
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>762,48</b>	<b>27,4</b>	<b>27,27</b>	<b>105,96</b>	<b>1,49</b>	<b>41,41</b>	<b>0,46</b>	<b>7,09</b>	<b>102,9</b>	<b>347,59</b>	<b>104,96</b>	<b>6,36</b>
		700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25								
<b>День 2 (Вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
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
2	Бутерброд с повидлом	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 белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,4	8	26	5,6	0,44
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>720,8</b>	<b>17,24</b>	<b>21,65</b>	<b>114,67</b>	<b>0,34</b>	<b>6,7</b>	<b>0,11</b>	<b>1,69</b>	<b>297,85</b>	<b>414,55</b>	<b>119,95</b>	<b>4,98</b>
		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75								
<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 с капустой картофелем со смет. и мясом	200(185/10/5)	97,97	3,46	7,07	10,45	0,04	9,64	0,22	1,92	35,04	42,23	21,48	0,92
288	Птица отварная	90	117,34	19,18	17,41	2,83	0,01	0,39	0,01	0,08	11,41	11,08	2,01	0,08
302	Каша гречневая рассычатая с маслом	205(200/5)	352,42	11,48	8,34	56,39	0,28	0	0,03	0,81	19,7	272,32	181,46	6,09
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	







		Итого	500	699,27	25,28	26,29	89,74	0,25	1,44	0,23	2,05	242,77	332,35	85,14	4,82	
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
Обед	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	182	Каша полбяная молочная 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	
Завтрак	40	Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	Блоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого		550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66	
	500		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
Обед	52	Салат из свежлы отварной	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0,01	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200(190/10)	107,94	4,23	4,61	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
Обед	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	323,92	10,5	7,83	51,54	0,26	0	0,03	0,74	18,06	248,92	165,82	5,57	
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	37,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	Итого		60	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	780		780	783,93	33,04	36,76	128,01	0,45	24,64	0,31	5,25	96,6	412,42	225,41	8,76	
	700		700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед	185	Зелеканка рисовая со спущ.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	
	Итого		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	Йог. вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Итого		510	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99	
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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 крупой	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	30,05	93,11	15,29	1,35	
Обед	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	32,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
	Итого		40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	800		800	663,63	18,14	25,52	91,05	0,36	36,51	0,43	5,91	150,49	345,57	114,79	5,07	

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

Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	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	2,64
605	720,8	17,24	21,65	114,67	0,34	6,7	0,11	1,69	297,85	414,55	119,95	4,98
Итого	596,99	25,51	25,39	66,43	0,12	3,31	0,13	0,72	279,71	357,58	41,63	1,32
Итого	602,73	16,25	18,74	90,59	0,2	1,25	0,11	0,41	264,4	276,28	50,62	1,88
Итого	639,66	21,65	16,2	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
Итого	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
ВСЕГО за неделю	3731,05	118,96	117,41	531,55	1,38	25,77	0,77	5,11	1947,34	2210,54	504,76	19,87
Средний показатель за неделю	621,84	19,83	19,57	88,59	0,23	4,30	0,13	0,85	324,56	368,42	84,13	3,31
Итого	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
Итого :	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
Итого	466,12	10,36	16,22	69,76	0,21	6,35	0,09	0,7	120,58	190,66	48,4	2,53
Итого	699,27	25,28	26,29	89,74	0,25	1,44	0,23	2,05	242,77	332,35	85,14	4,82
Итого	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66
Итого	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99
ВСЕГО за неделю	3759,15	122,72	121,12	536,43	1,18	24,46	0,92	8,59	1444,73	1870,11	343,57	18,35
Средний показатель за неделю	626,53	20,45	20,19	89,41	0,20	4,08	0,15	1,43	240,79	311,69	57,26	3,06

Итоговые показатели обеда

Итого	800	762,48	27,4	27,27	105,96	1,49	41,41	0,46	7,09	102,9	347,59	104,96	6,36
Итого	795	794,18	38,25	33,45	121,54	0,43	12,88	1,16	3,61	94,6	422,78	244,35	8,64
Итого	700	736,28	26,53	27,41	120,62	0,34	43,69	0,71	6,7	113,75	344,62	102,17	5,43
Итого	830	760,04	23,99	31,19	100,06	1,37	28,03	0,27	8,06	106,47	326,62	87,38	5,15
Итого	840	766,63	28,9	44,33	110,93	0,42	41,92	0,5	6,65	161,98	327,23	111	4,89
Итого	805	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	4567,41	166,29	186,96	672,89	4,33	205,53	3,44	39,56	689,79	2071,38	729,47	35,36	
Средний показатель за неделю	761,24	27,72	31,16	112,15	0,72	34,26	0,57	6,59	114,96	345,23	121,58	5,89	
Итого	805	927,08	30,55	33,74	103,85	1,69	53,59	0,39	8,25	145,29	567,93	286,08	11,71
Итого	805	732,25	22,94	29,21	121,27	0,22	18,57	0,31	6,07	89,13	248,04	89,74	3,56
Итого	855	785,2	27,46	33,61	98,1	0,43	14,09	0,47	9,53	150,51	435,14	131,01	5,82
Итого	850	713,82	26,08	37,96	101,23	0,23	52,22	0,51	10,68	117,28	286,75	104,7	3,88
Итого	780	783,93	33,04	36,76	128,01	0,45	24,64	0,31	5,25	96,6	412,42	225,41	8,76
Итого	900	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	4797,71	174,85	208,53	684,13	3,54	294,9	2,29	45,43	757,29	2220,51	1096,78	43,39	
Средний показатель за неделю	799,79	29,14	34,76	114,02	0,59	49,15	0,38	7,57	126,21	370,09	182,80	7,23	
средн. показатель (сутонная) за 1 неделю	1383,08	47,54	50,73	200,74	0,95	38,55	0,70	7,45	439,52	713,65	205,71	9,21	
средн. показатель (сутонная) за 2 неделю	1425,31	49,59	54,94	203,43	0,79	53,23	0,53	9,00	367,00	681,77	240,06	10,29	