

Согласовано:
Директор _____ (ФИО директора)

утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Афанасьева Л.Н.
24.02.2025 г.
Приказ № 11 от 10.02.2025 г

Дата: _____ 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

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Л.Н. Афанасьева
Дата: 24.02.2025 г.

Согласовано:
Директор
Л.Н. Афанасьева
Дата: 24.02.2025 г.

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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)				Витамины и минеральные вещества									
			Пищевая ценность				В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак	15 Сыр порциями	25			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	0,02	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		
	Итого	500	547,02	17,12	16,19	76,07	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64		
		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75										
Обед	43 Салат из белокачанной 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 рубленные 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 Макароны 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	0,11	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	0,84	22,2	106,8	33	1,62		
	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		
		700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25										
День 2 (Вторник)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак	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	0,04	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		
	Итого	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		
		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75										
Обед	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		
	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 рассыпчатая 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	0,56	14,8	71,2	22	1,08		

[illegible]

	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	520	639,66	21,65	16,2	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75								
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
Обед	96	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	205(190/10/5)	119,66	3,74	7,41	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Филе куриное тушеная 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
	312	Картофельное пюре со слив. маслом	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	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
	65	Хлеб Цивильный ржаной	65	122,85	4,75	0,84	23,08	0,11	0	0	0,91	24,05	115,7	35,75	1,75
	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
	700		700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25								
							День 6 (Суббота)								
	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	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
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,1	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8
	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
	50	Хлеб пшеничный белый	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	Итого		500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
Обед	45	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
	98	Суп крестьянский с икрой	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
	280	Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макароны 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
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	40	Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	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
							День 7 (Понедельник)								
	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч. рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	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
	Итого		525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
	500		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75								
Обед	66	Салат из моркови с изюмом	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	102	Суп картофельный с горохом и мясом	205(190/10/5)	132,24	6,23	6,81	15,99	0,19	11,25	0,22	2,01	28,47	72,06	29,87	1,68
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	5,37	18,91	0,28	34,32	0,03	0,44	20,07	276,58	184,24	6,19
348	Компот из кураги		200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	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

[illegible]

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	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	800	663,63	18,14	25,52	91,05	0,36	38,51	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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Итого	500	547,02	17,12	16,19	76,07	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64
Итого	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	500	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	500	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	520	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	500	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	525	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 :	500	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	505	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	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
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
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
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	930	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	905	777,25	24,34	29,61	131,07	0,25	22,57	0,32	6,47	99,13	256,04	91,74	4,56
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	950	760,42	27,14	38,14	111,41	0,29	159,37	0,51	11,03	178	327,81	127,92	4,41
Итого	900	830,53	34,1	36,94	138,19	0,51	131,79	0,31	5,6	157,32	453,48	248,63	9,29
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		4930,91	178,37	209,29	714,29	3,69	513,2	2,3	46,53	888,73	2310,63	1145,22	45,45
Средний показатель за неделю		821,82	29,73	34,88	119,05	0,62	85,53	0,38	7,76	148,12	385,11	190,87	7,58
срэдн. показатель (суточная) за 1 неделю		1 383,08	47,54	50,73	200,74	0,95	38,55	0,70	7,45	439,52	713,65	205,71	9,21
срэдн. показатель (суточная) за 2 неделю		1 448,34	50,18	55,07	208,45	0,81	89,61	0,54	9,19	388,91	696,79	248,13	10,63