

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в осенне-зимний период

для учащихся с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)		Энергет. Ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
108 Москва 2003	Суп-лапша с курицей																
	куры -52																
	вермишель -20																
	масло сливочное - 5	250/25	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03				1,06
	морковь -12,5 лук репчатый - 12 соль - 0,25																
443 Москва 2003	Картофельное пюре																
	картофель - 171,0																
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7	1/150	3,24	5,60	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,05	69,50	96,71	34,49				1,40
	масло сливочное - 5,25																
	соль - 7,5																
195 Москва 2003	Биточки паровые из индейки																
	хлеб пшеничный - 18																
	вода - 22																
	масло сливочное - 4	1/100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98				1,46
	соль - 2 Филе индейки -74																
4 Пермь 2013	Салат из белокоч.капусты с морковью																
	капуста белокоч.св. - 63,6																
	морковь - 7,8																
	сахар - 3	1/60	0,96	6,06	5,76	82	0,02	16,68		2,70	26,40	19,20	10,20				0,36
	масло растительное - 6 лимонная кислота - 0,06																
Скучихин 109 Пермь 108 Пермь	Напиток ябл.виноградный	1/200	0,60		24,60	103		2,60						20,00	20,00	12,00	0,12
	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				6,00	19,50	4,20				0,33
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				4,00	13,00	2,80				0,22
	Итого :		62,40	37,62	118,77	910,50	0,35	48,71	0,10	4,23	167,56	430,52	152,70				4,95

2 день

№	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ из свежей капусты	250/25	10	7,30	15,82	170	0,07	1,5	0,05	0,91	20	98,,05	16,03	1,06
	Куры-52													
108	Капуста белокочанная -25													
Москва	Свекла столовая- 50													
2003	Масло сливочное-5													
	Морковь-12,5													
	Картофель 27													
	Соль-0,25													
	Лук репчатый -12													
445	Макаронны отварные -60	1/150	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67
Москва	Масло сливочное 5,25													
2003	Соль -0,75													
195	Соль -2	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46
Москва	Тефтели паровые из индейки-													
2003	Хлеб пшеничный -18													
	Вода -22													
	Масло сливочное -4													
	Филе индейки-74													
72	Салат из моркови и капусты»	60	1,02	5,13	5,57	114	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45
2003	Прелесть»													
	морковь													
	Яблоко свежее													
	Петрушка -1,5													
	Сахар-2,25													
	Соль-0,6													
	Масло растительное -5													
	чай	200			9,98	119					0,20			0,03
109	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5								
588	итого		67,27	42	124	1029,5	0,48	10,91	0,10	0,431	75,15	210,5	116,57	7,89

3 день

№	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	витамины						Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
108 Москва 2003	Суп с курицей вермишелевый	250/25	10	7,30	15,82	170	0,07	1,5	0,05	0,91	20	98,,05	16,03	1,06				
	Куры-52																	
	Вермишель-20																	
	Масло сливочное-5																	
	Морковь-12,5																	
445 Москва 2003	Картофель 27																	
	Соль-0,25																	
	Крупа гречневая-69	1/150	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67				
	Масло сливочное 5,25																	
	Соль -0,75																	
195 Москва 2003	Соль -2	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46				
	Биточки паровые из индейки-																	
	Хлеб пшеничный -18																	
	Вода -22																	
	Масло сливочное -4																	
72 Москва 2003	Филе индейки-74																	
	Винегрет	60	1,02	5,13	5,57	114	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45				
	Картофель -33,9																	
	Огурцы соленые-18,8																	
	Лук репчатый																	
109	Свекла-45																	
	Соль-0,6																	
	Масло растительное -5																	
	Компот из сухофруктов	200			9,98	119					0,20			0,03				
	Сухофрукты -20																	
Пермь	Сахар- 15																	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22				
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5												
	вафли	50	6	3,60	10,20	200												
	Итого		67,27	42	124	1029,5	0,48	10,91	0,10	0,431	75,15	210,5	116,57	7,89				

4 день

№ сбор	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Суп с картофельный с крупой рисовый	250/25	2,72	4,54	20,54	150	0,11	16,50	0,02	0,93	21,02	88,,05	26,52	1,02
	Лук репчатый													
	Куры-52													
119	Крупа рисовая-10													
2003	Масло сливочное-5													
	Морковь-12,5													
	Картофель -100													
	Соль-0,25													
445	Пюре из гороха с маслом	1/150	14,27	4,39	28,39	270	0,31		0,02	81,95	17,24	229,02	76,83	4,83
Москва	Масло сливочное 5,25													
2003	Соль -0,75													
389	Соль -2	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46
Москва	Тефтели паровые -													
2013	Хлеб пшеничный -11													
	Вода -22													
	Масло сливочное -4													
	куратины 86													
31	Салат Пестрый	60	1,02	5,13	5,57	114	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45
2003	Масло растительное-3													
	Яблоко-23													
	Сахар-2													
	Свекла-50													
	Соль-0,6													
	Масло растительное -5													
434	Лимон-8	200			9,98	119					0,20			0,03
Москва	Чай -1													
	Сахар- 15													
109	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
Перь	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5								
		50	6	3,60	10,20	200								
	Итого		71,39	36,34	125,22	1652,5	0,56	25,91	0,06	104,98	76,62	522,14	190,04	52,56

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
125 Москва 2003	Суп карт. с рыбой	250/25	7,42	4,76	20,00	156	0,17	24,30	0,03	0,94	28,59	141,55	40,30	1,37
	минтай-филе - 34,8/30,5													
	картофель - 150													
	масло сливочное-5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
соль - 0,25														
369 Пермь 2013	Жаркое по - Домашнему	1/200	23,64	21,09	15,09	345	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09
	индейка - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
	лук репчатый - 15,91													
	масло сливочное - 6,36													
	томат - пюре - 6,36													
40 Москва 2003	Салат витаминный с масл.растительн.	1/60	0,72	3,00	6,53	56	0,01	16,42		0,88	25,69	16,06	9,92	0,61
	капуста белокоч.св. - 35(28)													
	морковь - 11,3(9)													
	зелень(петрушка) - 3,8(3)													
	яблоки свежие - 17(15)													
	сахар - 3													
	масло растительное - 3													
	лимонная кислота - 0,06													
	соль - 0,6													
	Кисель плодово-ягодный													
Кисель из концентрата - 24														
383 Москва 2003	сахар - 10	1/200			9,98	119					0,20			0,03
	лимонная кислота - 0,2													
	Хлеб ржаной													
	Хлеб пшеничный													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02		0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого :		35,58	29,25	76,20	793,50	0,38	47,63	0,07	3,10	96,30	431,93	108,13	5,65

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
132 Пермь 2013	Обед															
	Щи с курицей															
	картофель - 100															
	капуста белокоч. св. - 25															
	морковь - 12,5															
447 Москва 2003	лук репчатый - 12	1/250	2,08	5,20	12,80	116	0,10	12,48								
	курица - 80															
	масло растител. - 5															
	Макарон. издел. отварн.															
	Макаронные изделия - 50,93	1/150	5,48	4,98	34,88	212	0,12		0,03	0,02	60,06	24,59				0,99
167 Москва 2003	масло сливочное - 5,25															
	соль - 7,5															
	Котлеты (биточки) мясные															
	куриная грудка - 110(74)															
	хлеб пшеничный - 18	1/100	15,70	13,02	15,78	260	0,08		0,02	0,02	149,46	30,06				1,54
519 Пермь 2013	сухари панировочные - 10															
	масло сливочное - 6															
	соль - 10															
	Печенье	1/60	4,70	3,70	34,20	189	0,06		0,03	0,70	38,00	7,00				0,60
	Компот из ягод															
109Пермь 108Пермь	Ягоды - 20	1/200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00			3,00					1,50
	сахар - 15															
	вода - 230															
	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	19,50	4,20				0,33
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	13,00	2,80				0,22
	Итого:		32,46	27,60	145,06	991,50	0,42	82,48	0,08	3,67	347,77	99,40				6,21

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe											
142 Москва 2003	Суп с крупной рис. и мясн. фрикад.	250/20	5,63	6,74	12,57	135	0,03	1,70	0,03	0,91	14,47	76,14	19,17	0,62											
	крупа рисовая - 15,0																								
	масло сливочное- 5																								
	морковь -12,5																								
	лук репчатый -12																								
	соль - 0,25																								
443 Москва 2003	Фрикадельки:	1/150	3,24	5,60	22,05	113	0,07	0,40	0,00	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40											
	куриная грудка - 52(22,8)																								
	лук репчатый - 2,38																								
	яйцо - 1,6																								
	Картофельное пюре																								
	картофель - 171,0																								
345 Пермь 2013	молоко 3,2 % жирн. - 23,7	1/100	13,90	2,12	9,60	86	0,10	1,62	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60											
	масло сливочное - 5,25																								
	соль - 7,5																								
	Котлеты куриные																								
	куриная грудка - 131(80)																								
	хлеб пшеничный - 19																								
53 Москва 2003	молоко или вода - 14	1/60	0,75	0,05	13,65	57	0,03	6,97	3,91	30,34	33,70	20,19	0,53												
	яйцо - 0,15 шт (6)																								
	масло сливочное - 2																								
	соль - 3																								
	Салат из моркови "Солнышко"																								
	морковь - 58(53,5)																								
383 Москва 2003	изюм - 6,1(6)	1/200	28,85	15,25	9,98	119	0,35	112,69	0,05	6,76	217,31	438,15	125,95	4,24											
	сахар - 6																								
	лимон - 3																								
	Кисель плодово-ягодный																								
	Кисель из концентрата - 24																								
	сахар - 10																								
109Пермь	лимонная кислота - 0,2	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	102,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33												
	Хлеб ржаной																								
	112 Пермь													Фрукты по сезону	1/170	1,53	0,34	13,77	73	0,07	0,34	57,80	39,10	22,10	0,51
	108Пермь													Хлеб пшеничный											
Итого :					106,22	700,50	0,35	112,69	0,05	6,76	217,31	438,15	125,95	4,24											

9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)		Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
	Обед																											
118 Москва 2003	Суп карт. с горохом	1/250	5,48	4,74	180	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02															
	картофель - 66,75																											
	горох - 20,25																											
	масло сливочное - 5																											
	морковь - 12,5																											
лук репчатый - 12																												
соль - 0,25																												
курица - 52																												
447 Москва 2003	Макарон. издел. отварн.	1/150	5,48	4,98	212	0,12	0,03	0,02	40,95	60,06	24,59	0,99																
	Макаронные изделия - 50,93																											
	масло сливочное - 5,25																											
	соль - 7,5																											
390 Пермь 2013	Тертели из куриной грудки с рис. (ежики)	1/128,6	12,22	19,68	180	0,07	1,02	0,15	0,64	138,88	20,58	1,92																
	куриная грудка - 78,45 (56,59)																											
	крупа рисовая - 7,72																											
	лук репчатый - 31,51																											
	масло сливочное - 12,86																											
	мука пшеничная - 6,43																											
	сахар - 0,39																											
	Салат карт. с раст. маслом.																											
картофель - 33,9																												
72 Москва 2003	огурцы соленые - 18,8	1/60	1,02	5,13	74	0,04	7,43	0,08	12,05	28,01	11,01	0,45																
	лук репчатый - 7,1																											
	зеленый горошек - 15,4																											
	масло растительное - 5																											
	соль - 0,6																											
512 Пермь 2013	Компот из кураги	1/200	1,30	23,73	96	0,02	1,00	0,12	40,20	36,50	26,25	0,83																
	курага - 20(37)																											
	сахар - 15																											
109Пермь 108Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	70,5	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33																
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	47	0,02		0,22	4,00	13,00	2,80	0,22																
	Итого :		29,30	34,93	859,50	0,53	24,70	2,48	174,04	405,37	129,73	6,76																

11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)		Энергет. Ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
103 Москва 2003	суп .с круп. рисовой. картофель - 100 крупа рисовая - 5 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 курица-52 сметана - 20% - 5 макаронны отварные макаронны- 53,93 масло сливочное - 5	1/250	2,52	5,50	17,62	133	0,11	17,26	0,03	0,98	25,95	78,50	26,97	1,02			
447 Пермь 2013	Зразы "Школьные" куриная грудка - 78 (57) хлеб пшеничный - 12 лук репчатый - 18,6 масло сливочное - 8,4 яйцо - 7,5 сухари панировочные - 7,5 соль - 0,75	1/150	6,00	5,00	24,00	212	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20			
159 Москва 2003	Салат из свеклы с изюмом свекла - 59,16 изюм - 3,72 масло растительное - 3,6 Чай с сахаром и лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	1/90	13,11	13,95	12,60	230	0,08	1,56	0,06	0,03	22,82	137,44	25,57	1,45			
57 Пермь 2013	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:	1/60	0,96	3,84	8,22	71,4	0,01	2,88		1,68	23,40	28,80	13,80	0,84			
434 Москва 2003		200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90			
109Пермь 108Пермь		1/30 1/20	2,28 1,52	0,24 0,16	14,76 9,84	70,5 47	0,03 0,02		0,33 0,22	6,00 4,00	19,50 13,00	4,20 2,80	4,20 2,80	0,33 0,22			
			26,65	28,74	102,26	822,90	0,40	45,45	0,14	3,39	106,72	365,02	108,58	5,96			

12 день

№	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ из свежей капусты	250/25	10	7,30	15,82	170	0,07	1,5	0,05	0,91	20	98,,05	16,03	1,06
	Куры-52													
108	Капуста белокочанная -25													
Москва	Свекла столовая- 50													
2003	Масло сливочное-5													
	Морковь-12,5													
	Картофель 27													
	Соль-0,25													
	Лук репчатый -12													
445	Крупа гречневая рассыпчатая -69	1/150	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67
Москва	Масло сливочное 5,25													
2003	Соль -0,75													
195	Соль -2	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46
Москва	Биточки(котлеты) паровые из													
2003	индейки-													
	Хлеб пшеничный -18													
	Вода -22													
	Масло сливочное -4													
	Филе индейки-74													
72	Салат «Витаминный»	60	1,02	5,13	5,57	114	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45
2003	Картофель -33,9													
	Огурцы соленые-18,8													
	Лук репчатый													
	Свекла-45													
	Соль-0,6													
	Масло растительное -5													
	Компот из сухофруктов	200			9,98	119					0,20			0,03
	Сухофрукты -20													
	Сахар- 15													
109	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5								
Пермь	вафли	50	6	3,60	10,20	200								
588	итого		67,27	42	124	1029,5	0,48	10,91	0,10	0,431	75,15	210,5	116,57	7,89

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 680520180065859554254988318067914125794009671653

Владелец Каратаева Валентина Ивановна

Действителен с 05.12.2022 по 05.12.2023