

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																
	кури -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			0,33	6,00	19,50	4,20				0,33
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	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		B	C	A	E	Ca	P	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 Пермь	Свекла-45															
	Соль-0,6															
	Масло растительное -5															
	Компот из сухофруктов	200			9,98	119					0,20			0,03		
	Сухофрукты -20															
109 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		

№ 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
Пермь	Масло растительное-3													
2003	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
Пермь	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													
369 Пермь 2013	лук репчатый -12	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
	соль - 0,25													
	Жаркое по - Домашнему													
	индейка - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
40 Москва 2003	лук репчатый - 15,91	1/60	0,72	3,00	6,53	56	0,01	16,42	0,88	0,88	25,69	16,06	9,92	0,61
	масло сливочное - 6,36													
	томат - пюре - 6,36													
	Салат витаминный с масл.растительн.													
	капуста белокоч.св. - 35(28)													
383 Москва 2003	морковь - 11,3(9)	1/200	35,58	29,25	76,20	793,50	0,38	47,63	0,07	3,10	96,30	431,93	108,13	5,65
	зелень(петрушка) - 3,8(3)													
	яблоки свежие - 17(15)													
	сахар - 3													
	масло растительное - 3													
109Пермь 108Пермь	лимонная кислота - 0,06	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,33	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	соль - 0,6													
	Кисель плодово-ягодный													
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
108Пермь	лимонная кислота - 0,2	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,22	0,22	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржаной													
	Хлеб пшеничный													
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															
	капусты 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				2,38	26,25	64,75	27,75	1,03
	курица - 80															
	масло растител. - 5															
	Макарон. издел. отварн.	1/150	5,48	4,98	34,88	212	0,12			0,03		0,02	40,95	60,06	24,59	0,99
	масло сливочное - 5,25															
167 Москва 2003	соль - 7,5															
	Котлеты (биточки) мясные															
	куриная грудка - 110(74)	1/100	15,70	13,02	15,78	260	0,08			0,02		0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
	хлеб пшеничный - 18															
	сухари панировочные - 10															
519 Пермь 2013	масло сливочное - 6															
	соль - 10	1/60	4,70	3,70	34,20	189	0,06			0,03		0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	Печенье															
	Компот из ягод	1/200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00					12,00	3,00	3,00	1,50
	Ягоды - 20															
109 108 Пермь Пермь	сахар - 15															
	вода - 230	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03					0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02					0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб пшеничный															
	Итого:		32,46	27,60	145,06	991,50	0,42	82,48	0,08	3,67	117,32	347,77	99,40	6,21	6,21	6,21

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
	Макарон. издел. отварн.													Макаронные изделия - 50,93	масло сливочное - 5,25	соль - 7,5				
	Терттели из куриной грудки с рис. (ежики)													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	огурцы соленые - 18,8	лук репчатый - 7,1	зеленый горошек - 15,4	масло растительное - 5	соль - 0,6	
	Компот из кураги													курага - 20(37)	сахар - 15					
72 Москва 2003		1/60	1,02	5,13	74	0,04	7,43	0,08	0,08	12,05	28,01	11,01	0,45	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Итого :				
														29,30	34,93	122,61	859,50	24,70	0,20	2,48
512 Пермь 2013		1/200	1,30	23,73	96	0,02	1,00	0,12	0,12	40,20	36,50	26,25	0,83	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Итого :				
														2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,33	6,00
109Пермь 108Пермь		1/30 1/20	2,28 1,52	0,24 0,16	47	0,02	2,47	0,22	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Итого :				
														29,30	34,93	122,61	859,50	24,70	0,20	2,48

11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая 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	Итого:	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	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