

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Капша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	465	
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	63	
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	82	
	Итого завтрак:		520	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		760	27,840	12,740	88,060	709,000		
Полдник								
Плошка Московская	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	567	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Итого за полдник:		300	5,18	5,90	50,20	273,500		
Итого за день:			50,520	38,540	199,660	1 476,300		

2, день	Завтрак							
Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279	
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82	
Итого завтрак:		500	27,350	12,720	67,900	500,000		
Обед								
Салат из свежлы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26	
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113	
Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408	
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202	
Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	760	42,03	27,25	91,48	777,700		
Полдник								
Ватрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,70	54-1в-2020	
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501	
Итого за полдник:	г	250	9,20	10,50	35,20	273,798		
Итого за день:			78,580	50,470	194,575	1 551,498		

3 день								
Завтрак								
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217	
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
Итого завтрак:	г	510	10,480	16,680	66,910	475,010		
Обед								
Салат витаминный*	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2	
Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114	
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326	
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256	
Сок фруктовый	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	765	31,22	27,295	87,030	728,100		
Полдник								
Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020	
Кисломолочный напиток	г	200	5,4	6,4	7,6	109,6	ТК	
Итого за полдник:	г	240	8,80	7,600	30,300	224,700		
Итого за день:			50,495	51,575	184,240	1 427,810		

4 день		Завтрак						
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148	
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
Итого завтрак:	г	530	18,8	23,440	42,92	499,100		
Обед								
Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47	
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119	
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375	
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000		
Полдник								
Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400	ТЛК	
Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700	54-34ХП-2020	
Итого за полдник:	г	250	3,200	11,100	37,900	264,100		
Итого за день:			50,840	57,180	165,400	1 469,200		

5 день								
Завтрак								
Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
Итого завтрак:	г	500	12,90	9,97	61,00	496,60		
Обед								
Салат картофельный с соевым отутом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95	
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312	
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377	
Паниток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	800	25,910	25,450	74,730	705,700		
Полдник								
Булочка Ванильная	г	100	8,80	7,80	48,00	298,330	541	
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501	
Итого за полдник:	г	300	9,800	8,000	68,195	386,428		
Итого за день:			48,610	43,420	203,925	1 588,728		

6 день	Завтрак						
Капша жирная молочная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
кучурузнав							
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:	г	520	12,730	17,170	85,130	545,780	
Обед							
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
Фрикадельки из говядины	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		750	27,86	23,61	106,61	753,40	
Полдник							
Кондитерское изделие	г	40	3,000	3,920	29,760	166,000	ТТК
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
Итого за полдник:	г	240	4,00	4,12	49,96	254,10	
Итого за день:			44,590	44,900	241,695	1 553,278	

7 день	Завтрак						
Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:		525	13,950	14,070	63,400	474,300	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
Рассолыник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	760	39,330	40,720	83,180	832,700	
Полдник							
Булочка Занильная	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	541
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
Итого за полдник:	г	300	5,980	6,000	61,095	323,598	
Итого за день:			59,260	60,790	207,675	1 630,598	

8 день								
Завтрак								
Занекашка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600		
Обед								
Салат из свеклы с соевым отуцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31	
Уха с крупной	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121	
Виточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372	
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	750	31,780	29,540	81,480	714,200		
Полдник								
Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400	ТТК	
Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700	54-34хп-2020	
Итого за полдник:	г	250	3,200	11,100	37,900	264,100		
Итого за день:			63,120	55,260	187,580	1 495,900		

9 день								
Завтрак								
Кухарю: за консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157	
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268	
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82	
Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400		
Обед								
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95	
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364	
Сок фруктовый	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		755	24,285	22,170	71,160	710,100		
Полдник								
Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020	
Кисломолочный напиток	г	200	5,800	5,000	8,000	100,200	Т1К	
Итого за полдник:	г	240	9,200	6,200	30,700	215,300		
Итого за день:			53,785	54,150	157,640	1 395,800		

10 день	Завтрак						
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Кофейный напиток с мол.локом	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	570	26,950	20,230	61,830	548,100	
Обед							
Салат из капусты белокачанной*	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
Суп картофельный с бобовыми па м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
Оладьи из пшена по-купецуски/	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
Печень говяжья по-строгановски	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
Рис с овощами	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Компот из смеси сухофруктов	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	750	34,950	17,250	106,320	732,100	
Полдник							
Ватрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,700	54-1в-2020
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
Итого за полдник:	г	250	9,200	10,500	35,195	273,798	
Итого за день:			71,100	47,980	203,345	1 553,998	

II		Завтрак									
День											
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217				
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459				
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79				
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111				
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82				
Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210					
Обед											
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148				
Шп из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104				
Рыба, тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299				
Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152				
Сок фруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501				
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110				
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111				
Итого обед:		795	34,585	20,100	69,140	709,160					
Подшик											
Плошка Московская	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	567				
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457				
Итого за подшик:		300	5,180	5,900	50,200	273,500					
Итого за день:			49,395	40,470	199,570	1 478,870					

12 день	Завтрак						
Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон парезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	540	20,650	26,270	63,200	502,600	
Обед							
Салат "Степной"	г	60	0,9	3,6	5,3	43	25
Суп из овощей с фасолью на м/б	г	200	7,200	7,000	7,470	130,000	117
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон парезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		760	31,58	29,54	78,25	706,70	
Полдник							
Кондитерское изделие	г	40	3,00	3,92	29,76	166,00	71К
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
Итого за полдник:	г	240	4,00	4,12	49,96	254,10	
Итого за день:			56,230	59,930	191,405	1 463,398	18 085,38
Итого за 12 дней:			676,53	604,67	336,71	2	18 085,38
Итого среднее за 12 дней			56,38	50,39	194,73		1 507,11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День недели	Планируемые блюда	БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ							СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024						
		Мясо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Название блюда	Мясо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал			
Понедельник, 1 неделя	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Мясное овощное ДП	60	1,1	5,3	4,6	71,4			
	Помидор в нарезке														
	Завтрак	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Греческий салат	60	1,7	2,1	21	40			
Четверг, 1 неделя	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Салат из соевых бобов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,45			
	Помидор в нарезке														
	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Салат из соевых бобов с луком	60	1,1	5,3	4,6	71,4			
Понедельник, 2 неделя	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Горошек запеченный	60	1,7	2,1	21	40			
	Помидор в нарезке														
	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Горошек запеченный	60	1,7	2,1	21	40			
Среда, 2 неделя	Обед	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Дурец соевый	60	0,5	0,1	1,5	8,4			
	Помидор в нарезке														
	Обед	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Дурец соевый	60	0,5	0,1	1,5	8,4			

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День недели	Планируемые блюда	БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ							СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2025						
		Мясо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Название блюда	Мясо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал			
Среда, 1 неделя	Обед	60	0,72	3	3,3	44	Салат из прешеной капусты	60	0,86	6,06	5,76	81,6			
	Салат витаминный														
	Обед	60	0,72	3	3,3	44	Салат из прешеной капусты	60	0,86	6,06	5,76	81,6			
Четверг, 2 неделя	Обед	60	1,5	8,1	6,2	85,6	Салат из шведской капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,5			
	Салат из болгарской капусты														
	Обед	60	1,5	8,1	6,2	85,6	Салат из шведской капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,5			