

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет на 2023/2024 учебный год



№ рец	Год сборник	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витамины, мг.						Минерал. в-ва, мг					
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																			
№102(Мор)	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71				
№268(Мор)	2011	Шницель рубленый	90/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89				
№311(Мор)	2011	Картофель в молоке	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22				
№342(Мор)	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62				
№338(Мор)	2011	Фрукты (яблоко)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6				
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				
		Итого		19,12	16,07	109,83	605,75	0,435	0,285	4,12	151,88	205,81	117,5	432,1	6,61				
		Итого день		19,12	16,07	109,83	605,75	0,435	0,285	4,12	151,88	205,81	117,5	432,1	6,61				
№ рец		Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витамины, мг.						Минерал. в-ва, мг					
ДЕНЬ 2																			
ЗАВТРАК																			
№71(Мор)	2011	Огурцы или помидоры свежие или солёные	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3				
№82(Мор)	2011	Борш с капустой и картофелем	200/5	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62				
№234(Мор)	2011	Биточки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98				
№302(Мор)	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84				
№376(Мор)	2005	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2				
пром		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				

пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		23,84	21,44	93,42	669,5	0,396	0,255	2,79	30,78	122,11	131	521,7	6,51

ДЕНЬ 3

Завтрак

№140(Мор)	2011	Свекла тушенная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
№103(Мор)	2011	Суп картофельный с вермшелью	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
№289(Мор)	2011	Рагу из птицы	90/120	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
№349(Мор)	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		24,03	26,1	85,82	680,95	0,337	0,278	4,6	25,55	88,71	112,01	426,19	5,81

№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.			Минерал.в-ва, мг				
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe

ДЕНЬ 4

Завтрак

№84(Мор)	2011	Борщ с фасолью и картофелем	200/5	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
№250(Мор)	2011	Бефстроганов	90	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
№302(Мор)	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
№883(Здоб)	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0
№338(Мор)	2011	Фрукты (банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

Итого	22,2	15,82	140,11	732,2	0,422	0,336	5,13	144,73	176,54	156	510,8	7,32
-------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	--------	--------	-----	-------	------

ДЕНЬ 5

Завтрак

№71(Мор)	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
№101(Мор)	2011	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
№295(Мор)	2011	Котлеты рубленые из птицы	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
№144(Мор)	2011	Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
№377(Мор)	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,6	30,51	87,66	730,8	0,896	0,236	2,67	13,99	89,33	105,7	385,8	112,95

№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.			Минерал, в-ва, мг				
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe

ДЕНЬ 6

Завтрак

№71(Мор)	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
№82(Мор)	2011	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
№279(Мор)	2011	Тефтели 2-ой вариант	90	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
№333(Мор)	2011	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
№302(Мор)	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
№883(Здоб)	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

	Итого	23,86	23,89	117,9	767	0,682	1,266	10,31	23,02	105,3	150	552,7	7,17
--	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	------

ДЕНЬ 7

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.							Минерал. в-ва, мг				
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe				
№71(Мор)	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3				
№102(Мор)	Суп картофельный с бобовыми	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71				
№229(Мор)	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99				
№311(Мор)	Кортофель в молоке	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01				
№376(Мор)	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2				
пром.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				
	Итого		21,04	15,97	76,48	523,25	0,502	0,406	4,1	36,96	132,85	118,95	445,4	5,78				

ДЕНЬ 8

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.							Минерал. в-ва, мг				
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe				
№103(Мор)	Суп картофельный с вермишелью	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47				
№288(Мор)	Птица отварная	90/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87				
№309(Мор)	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74				
№342(Мор)	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62				
№338(Мор)	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6				

пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,74	21,05	108,96	640,6	0,345	0,247	5,78	130,6	123,8	133,7	530,8	4,87

ДЕНЬ 9

Завтрак

№101(Мог)	2011	Суп картофельный с крупой	200	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
№259(Мог)	2011	Жаркое по-домашнему	90/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
№376(Мог)	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		16,56	14,49	57,82	428,7	0,862	0,106	3,78	7,99	31,87	87,7	323,8	20,48
№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	Витаминь, мг. РР	С	Са	Мг	Р	Fe

ДЕНЬ 10

Завтрак

№71(Мог)	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
№82(Мог)	2011	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
№291(Мог)	2011	Плов из птицы	90/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		32,58	36,36	87,88	893,5	0,522	0,296	9,04	17,4	103,54	111	392,8	9,05

Итого за весь период			19,12	16,07	109,83	605,75	0,435	0,285	4,12	151,88	205,81	117,5	432,1	6,61						
Среднее значение за период			1,912	1,607	10,983	60,575	0,0435	0,0285	0,412	15,188	20,581	11,75	43,21	0,661						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от			107%	102%	120%															

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна-М.:Деллн принт 2011-544с.
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко _М."ИКТЦ"ЛИАДА", К: Издательство "Армий", 2005:-680с.:ил.
 Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4