

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «СОШ № 13»
Асманкулова Ольга
« 12 » *августа* 2022 г.

Примерное двухнедельное меню
для учащихся с 6-12 лет

РАЗРАБОТАНО:
Тедеева ЕН Турсун
« 12 » *августа* 2022 г.

№ рецепт уры по сбор, г , Пермь 2008	Наименование блюд	ыход в г	Б	Ж	У	К Кал		
							8	В1
1	2	3	4	5	6	7		
<i>Первый день</i>								
<i>Завтрак</i>								
253	Каша рисовая молочная	200	7,74	11,82	35,5	279	0,08	
90	бутерброды с сыром(1 вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	
495	Чай с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	
300	Яйцо вареное	40	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	
итого			18,82	23,95	86,75	640,37	0,2	
<i>обед</i>								
76	Винегрет	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	
142	Щи из свежей капусты с карто	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	
293	Макаронник с мясом	200	22,25	23,76	4,54	320	0,08	
519	Напиток из шиповника	200	8,5	7,8	37	253	0,2	
109	Хлеб ржаной	30	0,2	0,1	21,5	87	0,01	
112	Плоды или ягоды свежие	150	0,4	0,4	10,4	45	0,03	
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	
ИТОГО			41,23	38,43	138,58	1021.1 3	0,65	9
ВСЕГО			60,05	62,38	225,33	1661,5	0,85	9

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14
							VI	C						
<i>Второй день</i>														
<i>Завтрак</i>														
256	Каша пшеничная	200	8,3	16,7	0	184	0,1	0	0	0	0,3	25	107	14
518	Сок	200	5,5	5,4	5,8	95	0,06	25,5	0,05	1,05	92	83	36	36
93	Бутерброд с маслом	40	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	1
540	Ватрушка с повидлом	60	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	18,6
ИТОГО			16,3	22,3	36,5	415,5	0,23	25,5	0,05	1,85	137,6	196,5	69,6	69,6
<i>Обед</i>														
32	Салат летний	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	34
134	Рассольник	250	2,3	4,3	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,2	19	66	26	26
238	Гречка отварная	180	7,4	4	2,2	74	0,05	1,2	0,01	2,01	24	110	19	19
403	Сердце в соусе	100	3,2	6,6	16,4	138	0,1	5,1	0,05	0,2	39	86	29	29
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	14
89	Флоды или ягоды свежие	170	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	9
	Шоколад	50	4,37	7,07	36,8	295,2	0,08	0,14	0	0,07	12,23	43,26	16,39	16,39
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	18,6
ИТОГО			21,7	23,01	124,3	855,7	0,63	70,4	0,19	4,08	178,8	400,3	166	166
ВСЕГО			38	45,3	160,8	1271,2	0,86	95,9	0,24	5,9	316,4	596,8	235,6	235,6

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14
							В1	Сa						
Третий день														
Завтрак														
255	Каша ячневая молочная	200	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	
498	Какао с молоком	200	13,4	13,1	10,7	214	0,07	0	0,03	0,4	29,3	139	20	
555	Крендель сахарный	75	3	8,03	13	135	0,09	11,5	0,02	3	51	79	30	
300	Яйцо вареное	40	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	
108	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	
ИТОГО			23,4	34,9	67,9	679,5	0,31	29,3	0,07	8,9	226,9	355,5	113,6	
Обед														
50	Салат из свеклы	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	
143	Суп из овощей с фасолью	250	2,05	5,3	16	121	0,09	7,7	0	2,4	16	63	26	
396	Жаркое по-домашнему	230	14,7	14,6	4,4	207	0,02	2,5	0,03	0,5	36	97	17	
520	Клюквенный напиток	200	3,7	6,1	37,3	219	0,03	0	0,04	0,3	5	133	26	
109	Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	
89	Плоды или ягоды свежие	140	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	
ИТОГО			24,9	27	110,6	784,5	0,35	72,8	0,16	4,7	138,6	387,5	138,6	
ВСЕГО			48,3	61,9	178,5	1464	0,66	102,1	0,23	13,6	365,5	743	252,2	

2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14
						В1	С						
Четвертый день													
Завтрак													
Омлет натуральный	200	8,7	12,8	37,2	299	0,2	1,4	0,08	0,2	138	209	55	
Напиток из шиповника	200	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	
Сыр порционный	30	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	
		16,5	17,8	78,3	541,5	0,31	4,7	0,18	1	180,6	296,5	83,6	
Салат овощной	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	
Суп с макаронными изделиями	250	9,2	7,2	16,05	166	0,1	7,9	0,03	0,75	64	166	48	
Пюре картофельное	180	10,7	11,7	5,7	217	0,06	0,13	0	0,7	27,5	112	22	
Рыба запеченая	100	5,7	0,7	29	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,7	0,3	22,8	97	0,02	70	0	0	12	3	3	
Фрукты или ягоды свежие	170	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	
		30,2	20,7	104,3	769,5	0,42	129	0,12	3,7	172,1	399,5	142,6	
		46,7	38,5	182,6	1311	0,73	133,7	0,3	4,7	352,7	696	226,2	

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14
							В1	С						
Пятый день														
Завтрак														
313	Запеканка творожная	200	15	17,5	41,7	395	0,03	1,4	0,01	5,9	36	146	34	
300	Кофейный напиток	200	2,98	3,82	7	74,18	0,08	2,42	1,4	0,24	16,66	46,8	15,08	
300	Яйцо вареное	40	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	
108	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	
Итого			20,5	21,6	85,1	628,7	0,18	5	1,4	6,6	65,3	198,3	70,7	
Обед														
17	Салат из свежих огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	
142	Щи из свежей капусты	250	1,8	5	10,7	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	
414	Рис отварной	180	16,6	9,6	6,9	180	0,24	12,5	7,3	1	31,3	284	16	
410	Фрикадельки из птицы	100	8,5	7,8	37,08	253	0,2	0	0,04	0,6	14	203	135	
510	Компот из апельсин и яблок	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	
112	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	10,3	9,8	0,03	0,09	10	0,3	19	34	16	42	
108	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	
Итого			32,6	38,2	89,6	704,5	0,73	54,9	7,7	26,3	180,9	627,5	273,6	
ВСЕГО			53,1	59,8	174,7	1333,2	0,91	59,9	9,1	32,9	246,2	825,8	344,3	

№	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14
								В1	С					
Шестой день														
Завтрак														
296	Макароны отварные с сыром	200	7,7	11,82	35,5	279	0,08	1,42	0,08	0,08	0,8	140	136	23
403	Чай с сахаром	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	0	129	87	13
90	бургерброд с сыром (1 вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	0,4	185	132	13
106	хлеб пшеничный ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	18,6
Итого			19,7	23,5	82	621,5	0,2	1,9	0,17	1,7	463,6	358,5	67,6	67,6
Обед														
60	Салат из сельди с картофелем	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	34
164	Суп крестьянский	250	1,8	5	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	48	22	22
237	Гречка отварная	180	17	17,6	14,3	284	0,09	7,9	0,07	0,6	25	196	38	38
390	Тефтели говяжьи	100	0,2	0,1	0,1	21,5	0,06	0,01	0,05	0	0	10	11	11
609	Компот из яблок с лимоном	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	9
108	Хлеб пшеничный ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	38,6	38,6
Итого			22,9	23,5	52,3	535	0,4	71,4	0,18	4,4	121,6	336,5	152,6	152,6
Итого			42,6	47	134,3	1156,5	0,6	73,3	0,35	6,1	585,2	695	220,2	220,2
	Итого за 6 дней		284,4	315,3	1022,1	8088,6	4,5	562,8	10,7	71	2471,1	4480,7	1614	1614

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Седьмой день													
Завтрак													
400	Каша пшеничная вязкая	200	8,3	16,7	0	184	0,1	0	0	0,3	25	107	14
400	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	200	5,6	5,4	5,8	94	0,06	25	0,05	1	91	82	36
640	Ватрушка с повидлом	60	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30
100	Хлеб пшеничный ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54*	9,6	3,54	18,6
Итого			20	26,1	46	501,5	0,3	25,4	0,07	1,9	247,6	301,5	100
Обед													
9	Салат из моркови с яблоком	100	1,3	10,1	8,3	129	0,04	2,4	0,1	4,5	20	32	16
126	Борщ из свежей капусты	250	7,5	11,1	3	142	0,05	3,2	0,06	0,6	30	195	23
377	Картофельная запеканка с мясом	200	10,4	1,6	7,2	84	0,05	0,3	0,01	0,7	26	120	17
519	Напиток из шиповника	200	3,1	6,6	16,5	138	0,1	5,1	0,04	0,2	39	85	28
100	Хлеб пшеничный	30	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14
112	Флоды или ягоды свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	5	0	0,2	16	11	9
	Шоколад	50	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6
Итого			25,6	30,2	83,6	712,5	0,36	20,3	0,21	6,9	162,6	462,5	125,6
Итого			45,6	56,3	129,6	1214	0,66	45,7	0,28	8,8	410,2	764	225,6

№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Восьмой день													
Завтрак													
366	Каша ячневая	200	6,3	11,8	37	279	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169	37
600	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15
604	Булочка домашняя	60	1,6	16,7	10	197	0,02	0	1,1	0,4	6	17	3
300	Яйцо вареное	40	6	5,3	23,3	205	0,1	0	0	1,4	22	91	33
Итого			15,4	35,1	68,2	762	0,2	2,7	1,2	2,1	286	370	88
обед													
106	Овощи натуральные	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
160	Суп картофельный с рыбой	250	9,3	7,3	16	166	0,1	7,9	0,03	0,8	64	166	48
423	Капуста тушеная	180	5,7	0,7	29	145	0,06	0,02	0	0,8	5,7	36	8
361	Котлета говяжья	100	14,7	14,6	4,4	207	0,02	2,5	0,03	0,5	36	97	17
602	Кисель из клюквы	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14
112	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9
108	Хлеб пшеничный ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6
Итого			34,1	23,6	103,2	758,5	0,38	65,7	0,15	3,7	190,3	397,5	148,6
Итого			49,5	58,7	171,4	1520,5	0,58	68,4	1,4	5,8	476,3	767,5	236,6

Девятый день

наименование блюд	выход г	К кал					E					P					Mg
		Б	Ж	У	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
						В1	С	А	Е	СA	Р	Мg					
Завтрак																	
плет натуральные	200	0,6	0,1	14	59	0,02	1,1	0	0,2	13	21	15					
с молоком	200	13,3	13,1	10,7	214	0,06	0	0,03	0,4	29	138	19					
арброд с маслом	40	1,06	10,1	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18					
андель сахарный	75	3	8	12,7	135	0,09	11,4	0,01	2,9	51	78	29					
б пшеничный, ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6					
		20,4	31,5	56,6	594,5	0,28	29	0,04	9	115,6	264,5	99,6					
обед																	
ат из огурцов и помидор	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08					
гороховый	250	1,8	5	10,7	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26					
в из птицы	230	13,9	23,8	3,2	282	0,2	6,7	6,4	1,1	21	231	16					
шот из апельсин	200	8,5	7,8	37	253	0,2	0	0,04	0,6	14	202	135					
ды или ягоды свежие	130	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9					
	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20					
об пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6					
		30,2	47,5	94,3	929,4	0,63	57,7	6,5	9,6	161,4	565,4	242,7					
		50,6	79	150,9	1523,9	0,91	86,7	6,54	18,6	277	830	342,3					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Десятый день													
Завтрак													
313	Запеканка творожная	200	12,9	20	3,5	244	0,09	0,5	0,3	0,7	122	230	18
498	какао	200	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13
90	Бутерброд с сыром и маслом	45	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13
300	Яйцо вареное	40	8	5,3	19,3	299	0,16	0	0	1,4	22	91	18
108	хлеб пшеничный ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6
итого			32,9	37	69,3	885,5	0,41	1	0,39	3	467,6	543,5	80,6
обед													
22	Салат из помидор	100	1,08	10,2	6,32	121,4	0,03	22,16	0,01	4,53	30,9	20,5	11,8
134	Рассольник	250	2,1	5,1	14,6	113	0,06	10	0	2,4	26	67	20
294	Макароны отварные с овощами	180	17,6	23,6	17	351	0,1	19	0,04	8,2	70	284	54
345	Котлета рыбная	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12
507	Компот из яблок	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3
108	Хлеб пшеничный ржаной	30	2,4	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6
итого			23,9	39,4	84	789,9	0,28	57	0,05	16	165,5	397	119,4
СЕГО			56,8	76,4	153,3	1675,4	0,69	58	0,44	19	633,1	940,5	200

примерное двухнедельное меню