



Демидова Е.М.

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное сезонное меню (осенне-зимний)

Для учащихся 1-4 классов

(завтраки)

УТВЕРЖДАЮ:
ИИ Балашова Э.Р.
2024г.

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины						
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Ке	В1	С	А	Е			
	ЗАВТРАК																
305	Омлет натуральный	116	10	9	13	236	82,4	133	13,8	2,05	0,06	0,3	246	0			
	Овощи	70	1	3	8	49	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0			
15	Сыр тв.	15	3	4	0	51	136	100	7	20	0,01	0,14	52	0,1			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
378	Чай с молоком	215	2	1	14	86	14	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0			
338	Фрукты	100	0	0	16	47	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0			
	Итого	573	20	17	73	586	282,08	315,7	63,62	26,4	0,21	21,29	298	0,41			

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества							Витамины		
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е		
396	ЗАВТРАК Печень по-строганов	100	8	7	19	219	84,2	92	12	1	0,1	0	105	0,4		
	Овощи	70	1	0	8	15	13,5	90	36	0,6	0,01	0	0	0		
309	Макаронны отварн	150	3	3	17	108	19,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7		
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1		
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3		
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01		
663	Какао с молоком	200	1	2	12	65	12,2	76	12	0,56	0	1,3	0,01	0		
	Итого	597	17	17	78	585	150,3	298,52	176,7	6,8	0,28	1,3	145,01	1,51		

СРЕДА
 Возрастная категория от 7 до 11 лет
 1 НЕДЕЛЯ

№ рец	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е			
	ЗАВТРАК																
268	Биточек паровой. в соусе	100	9	10	11	234	92,2	138	27,3	2,1	0,05	0,46	15,06	0			
171	каша рас. рисовая	150	5	7	33	210	12,5	63,8	20,7	0,46	0,03	0	32,6	0,1			
	Овощи	70	1	0	3	18	24,97	22,6	12	0,36	0,02	13,67	0	0			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	9	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0			
	Итого	577	19	17	72	588	161,97	283,25	92,5	6,53	0,19	14,4	48,07	0,41			

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход, г/бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	
234	ЗАВТРАК Рыба тушеная с овощ.	130	10	13	9	231	185	26,5	26,4	1,32	26,4	0,8	97,9	0,3	
312	Картофельное пюре	150	3	4	23	141	36,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0	
	Овощи	70	1	2	8	57	11,2	20,8	16	0,72	0,002	13,9	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3	
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01	
376	Сок фруктовый	200	0	0	22	62	14	14	8	2,8	0,02	4	3	0	
	Итого	607	18	19	84	608	265,87	170,61	98,92	7,32	26,642	36,86	123,4	0,61	

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

ПАТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е			
	ЗАВТРАК																
182	Каша молочная с масл.	230	13	12	28	337	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	84,8	0			
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
376	Чай с сахаром	200	0	0	11	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0			
338	Фрукты	100	0	0	16	56	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0			
	Итого	597	17	17	77	574	199,7	306,85	112,3	7,56	0,29	11,23	125,21	0,41			

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рещ	Наименование блюда	Выход б/л	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е		
	ЗАВТРАК															
305	Омлет натуральный	116	8	5	12	218	82,4	183	13,8	2,05	0,06	0,3	246	0		
309	макаронь отварн	150	3	4	19	114	19,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	18,3	0		
	Овощи	70	1	3	8	39	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0		
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1		
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3		
378	Чай с молоком	215	2	1	17	38	16	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0		
	ИТОГО	618	18	18	78	587	153,78	258,5	67,02	5,32	0,26	11,15	304,3	0,41		

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	ЗАВТРАК																	
222	Запеканка из творога	150	12	15	14	208	133	183	33,1	0,96	0,09	0,3	122,6	0,1				
	Кондитерское изд.	50	3	3	12	124	88,4	105,5	27,3	0,44	0,054	1,32	32,7	0				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
376	Сок фруктовый	200	0	0	16	85	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3				
338	Фрукты	100	0	0	16	56	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0				
	ИТОГО	557	19	18	80	590	270,1	350,22	98,17	7,88	0,274	15,62	155,3	0,71				

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е			
	ЗАВТРАК																
290	Птица тушеная	130	9	10	9	239	60,04	134	28	1,2	0,08	0,7	81,1	0			
171	Каша пшеничная	150	6	7	33	211	13,8	66	23,8	0,58	0,07	0	26,4	0			
	Овощи	70	0	0	3	15	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
376	Чай с сахаром	200	0	0	9	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0			
	Итого	607	19	17	76	585	121,12	275,83	87,35	5,66	0,25	11,22	107,91	0,31			

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рещ	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	ЗАВТРАК																	
235	Шницель рыбн.нат.	100	11	9	14	197	101,8	154,8	10,4	3,42	0,13	8,6	102	0,2				
312	Картофельное пюре	150	3	4	22	185	36,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0				
53	Салат из свеклы	70	2	2	3	18	28,3	41,46	18,4	1,31	0,05	6,9	0	0				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1				
376	Чай с сахаром	200	0	0	9	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0				
	ИТОГО	587	20	20	70	581	201,77	344,7	89,05	9,36	0,4	33,93	164,91	0,61				

