

Утверждаю:

Директор

ООО Столовая завода «Теплоход»

Нереглова Е.Н.

2024 год



Согласовано:

Директор школы

МБОУ «Школа № 1»
«Школа № 1»
2024 год



Примерное меню

**(двенадцатидневное) для школьных столовых
на 2024-2025 учебный год.**

Возраст питающихся от 7 до 11 лет.

№ рецептуры по Сборнику в бланк	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			белки	жиры	углевод		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
Понедельник 1 день														
Завтрак														
451	Котлета мясная	90	14,3	13	14,4	235	0,32			40	29	107	15	1
516	Вармишель отварная	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	12	71	8	0,75	
707	Сок фруктовый	200	1,4	0	33	129	0	4	0	14	14	8	1	
	Фрукт	150	0,5	0	12,9	60	0,1	25	0	24	17	13	3	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1	
	Всего	635	24,68	19,75	118,63	754,2	0,645	29	40	89,25	269,75	60,25	7,025	
Обед														
135	Суп овощной с цыпл смет.зелень	12,5/250/5,25	9,5	9,62	184	0,105	14	0	36,3	0	0	2,98		
492	Плов из птицы	200	23	15,4	45,6	371,8	0		27,07	71	8	1,5		
699	Напиток апельсиновый	180	0,09	0	21,6	86,4		4,32	6,3		1,62	0,42		
	Йогурт	100	2,6	1,4	14	77	0	0,6	0	110,4	87,4	12,8	0,09	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2	
	Всего	560	36,33	27,16	128,11	912,1	0,275	18,92	0	197	248,7	48,52	6,74	
Полдник														
	Пирожное Полоска	40	3,9	3,22	28,9	182,2	0,16	0,06	13,2	16,5	67,1	6,84	0,57	
686	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,3		15,2	60		1,1		16	10	6	1	
	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	22	77	4,8	1	
	Всего		9,28	7,82	44,38	305	0,19	1,16	113	54,5	154,1	17,64	2,57	

Вторник 2 день

<u>Завтрак</u>															
498	Шницель из птицы	90	16,1	24,8	11,2	333,0	0,1	1,45	0,05	34	104	14	1,1		
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,24	109,7	16	8,7	0	38,2	76,9	26,7	0,86		
	Доп.гарнир овощной	30	0,24	0	0,72	4,2	0,006	3		7,2	12,6	4,2	0,18		
	Молоко	180	5,9	6,8	12,9	123	0,1	2		232	180	26			
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1		
	Всего	495	28,62	38,95	69,085	679,1	16,331	15,15	0,05	321,7	434,25	87,15	3,415		
<u>Обед</u>															
139	Суп картоф.гороховый, зелень	250/1	10,5	6,2	21,63	189,1	0,14	6		60,1	258	41,71	1,74		
362	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150/20	22,1	16,6	49,8	427	0,09	0,6	0,09	287	283	43	1,3		
705	Напиток из шиповника	180	0,4	0	23,6	94	0	1	0	124	116	22	1		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55		
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2		
	Всего		38,39	23,66	132,32	903	0,4	7,6	0,09	488	747,3	132,81	5,79		
<u>Полдник</u>															
	Плюшка Московская	50	3,9	3,22	28,9	182,2	0,16	0,09	13,2	16,5	67,1	6,84	0,57		
699	Напиток фруктовый	180	0,09	0	21,6	86,4		4,32		6,3		1,62	0,42		
	Всего		3,99	3,22	50,5	268,6	0,16	4,32	13,2	22,8	67,1	8,46	0,99		

Среда 3 день

Завтрак															
437	Гуляш	100	11,83	11,5	3,75	165,8	0,08	4,67		19,25	57,92	17,58	1,9		
508	Греча отварная	150	5,6	7,2	27,5	202	0,1			24	201	135	5		
631	Компот из свежих плодов	180	0,2	0	2,84	118	0,02	5,12		110	5,05	5,7	1,1		
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1		
	Всего	475	19,61	7,45	46,165	595	0,225	9,79	0	159	285,72	166,53	8,275		
Обед															
157	Солянка по-домашнему со смет и зелены	250/10/1	14	15	6	204	0,1	11		65	228	34	2		
333	Макароны с сыром	170	17	8,6	4,8	244	0,3	4,1	25	27,1	291	27,7	1		
639	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,7	62	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96		
	Фрукт	150	0,5	0	12,9	60	0,1	25	0	24	17	13	3		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55		
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2		
	Всего		37,19	24,46	76,69	762,9	0,69	40,9	25	138,8	672,3	133,8	8,71		
Полдник															
	Ватрушка	50	2,7	8,4	31	207									
638	Компот из кураги	180	1,3	0	44,68	165	0,03	1		40,48	35	20	1		
	Всего		4	8,4	75,68	372	0,03	1	0	40,48	35	20	1		

Четверг 4 день

Завтрак															
3	Бутерброд с сыром, маслом	10/20/30	12,6	21,8	14,1	303,4	0,13	0,14	92	179	107	15	1		
626	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0	17	51	31	7		
693	Какао на молоке	180	3,78	5	32,5	112,5	0,04	1		124	116	22	0,8		
	Фрукт	150	0,6	0	15,8	63	0	0,7	0	120	95	14	0		
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1		
	Всего		25,46	33,55	120,73	809,1	0,295	1,84	92	450,3	429,75	98,25	10,08		
Обед															
110	Борщ из св капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	8,28	8,4	15,96	174	0,05	10,7	0	65	228	34	1,5		
478	Картофельная запеканка с маслом	150/5	13	22	24	365	0,1	2,9	0	22	125	34,1	1		
	Доп. Гарнир овощной	30	0,4	0,1	1,2	7		5		12	21	7			
	Сок	200	1,4	0	25,6	108	0	4	0	14	14	8	1		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55		
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2		
	Всего		28,47	31,36	104,05	846,9	0,32	22,6	0	129,9	478,3	109,2	5,25		
Полдник															
	Косичка с помадкой	80	3,9	3,22	28,9	182	0,16	0,01	13	16,2	67,1	6,87	0,57		
631	Компот из ягод	180	0,2	0	2,84	118	0,02	5,12		110	5,05	5,7	1,1		
	Всего		4,1	3,22	31,74	300	0,18	5,13	13	126,2	72,15	12,57	1,67		

Пятница 5 день

Завтрак													
377	Рыба запечённая	90	13,2	11,1	19,3	231	0,1	0,7	0	319	191	44	1
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,24	109,7	16	8,7	0	38,2	76,9	26,7	0,86
686	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,3		15,2	60		1,1		16	10	6	1
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		19,88	18,45	78,765	509,9	16,225	10,5	0	383,5	338,65	92,95	4,135
Обед													
132	Рассольник Ленингр.со смет.зеленью	250/10/1	6,9	7	13,3	145	0,1	11		65	228	34	2
493	Птица тушеная в сметан.соусе	100	11,5	9,36	2,16	139	0,032	0,16	14,2	26,56	102,74	10,8	0,76
511	Рис отварной	150	4	6	39	228	0,03			5,46	54,8	18,2	
699	Напиток лимонный	180	2,2	0	16,6	64,4				110,7		52,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		29,99	23,22	108,35	769,3	0,332	11,16	14,2	224,6	475,84	141,7	4,51
Полдник													
	Пирожок сдобный	50	4,4	1,5	4,9	218	0,11	0,2	22	14	212	9,12	0,93
692	Кофейный напиток	180	3,6	2,67	29,2	140	0,03	1,47		124	116	22	1
	Всего		8	4,17	34,1	358	0,14	1,67	22	138	328	31,12	1,93

Суббота 6 день

Суббота 6 день															
Завтрак															
	Фрикадельки в соусе	105	8,42	11,69	9	212	0,09	0,26	16,7	25,7	1,82	25,7	5,29		
469	Греча отварная	150	5,6	7,2	27,5	202	0,1			24	201	135	5		
508	Молочный коктейль	200	5,9	6,8	12,9	123	0,1	2	0	232	180	26	0		
	Булочка	50	1,7	14,5	32	248	нет данных								
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1		
	Всего	590	21,46	33,65	95,705	745	0,355	2	100	288,3	518,55	182,05	7,275		
Обед															
124	Щи из св.капусты с мясом,смет.зел	12,5/250/	5,4	5,6	17,36	142	0,1	18	16	29,7	92,7	42,2	2		
294	Сырники из творога со сгущ.молоком	150	29	20	49,8	427	0,1	0,6	0	287	283	43	1		
685	Чай с сахаром и молоком	180	2,2	0	16,6	64,4				10,07		52,6	1,37		
	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	116	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2		
	Фрукт	200	0,66		17,2	80	0,13	33,3		32	22,6	21,6	4		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55		
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2		
	Всего		48,25	32,86	146,45	1022	0,56	53,3	16	615,7	678,6	213,5	10,32		
Полдник															
3	Бутерброд с сыром	15/20	8	8	8,2	108	0	0,5	0	300	162	15	0		
693	Какао на молоке	180	4,9	5	32,5	190	0,04	1		124	116	22	0,8		
	Всего		12,9	13	40,7	298	0,04	1,5	0	424	278	37	0,8		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник 7 день

Завтрак																
499	Биточки куриные	90	18,6	20,1	9	294	0	0	0	29	107	15	1,3			
516	Рожки отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1			12	35	9	1			
707	Сок	200	1,4	0	33	129		4		14	14	8	1			
	Фрукт	150	0,6		15,8	63		0,7		12	95	14				
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275			
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1			
	Всего	635	29,08	26,85	116,13	816,2	0,225	4,7	0	77,25	311,75	62,25	4,575			
Обед																
140	Суп картоф. вермиш.с фрикад.зелень	17,5/250/8,3	8,4	15,9	174	0,1	11	0	65	228	34	2				
340	Омлет натуральный с маслом	157,5/5	7,25	32	1,3	323	0,06	0,7	0,23	175,7		9,88	11,1			
639	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,7	62	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55			
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,1	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2			
	Всего		21,24	41,26	70,15	751,9	0,35	12,5	0,23	263,4	364,3	102,98	15,81			
Полдник																
	Мини-тортик	38	2,7	8,4	31	207										
699	Напиток лимонный	180	2,2	0	16,6	64,4				110,7		52,6				
	Всего		4,9	8,4	47,6	271,4	0	0	0	110,7	0	52,6	0			

Вторник 8 день

		Завтрак											
3	Бутерброд с сыром	20/20	8	8	8,2	108	0	0,5	0	300	162	15	0
366	Запеканка твор.со стущ.молоком	150/20	22,1	16,6	49,8	427	0,09	0,6	0,09	287	283	43	1,3
692	Кофейный напиток	180	3,6	2,67	29,2	140	0	1	0	124	116	22	1
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		36,88	27,82	110,23	784,2	0,215	2,1	0,09	721,3	621,75	96,25	3,575

Obed

124	Щи рыбные из св. кап. смет. зелень	12,5/250/	5,4	5,6	17,36	142	0,1	18	16	29,7	92,4	42,21	1
451	Котлета мясная	90	14,3	13	14,4	235	0,32		40	29	107	15	1
520	Картофельное пюре	100	1,7	2,8	17,76	103	0,02			3,63	36,5	12	
534	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,36	8,54	0	29,4	20,3	10,4	0,4
699	Напиток апельсиновый	180	0,09	0	21,6	86,4		4,32		6,3		1,62	0,42
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		27,9	24,1	112,36	797,8	0,97	30,86	56	114,9	346,5	107,33	4,57

Полдник

[illegible]

Среда 9 день

Завтрак																
388	Шницель рыбный	90	11,7	7,92	13,68	176,4	0,14	0,2	269	89,2	229,2	18,7	2,6			
511	Рис отварной	150	4	6	39	228	0,03			5,46	54,8	18,2				
638	Компот из кураги	180	1,3	0	44,68	165	0,03	1		40,48	35	20	1			
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275			
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1			
	Йогурт	100	2,6	1,4	14	77	0	0,6	0	110,4	87,4	12,8	0,09			
	Всего		21,58	15,87	123,44	755,6	0,295	0,8	10	210,8	393,15	76,15	2,965			
Обед																
139	Суп гороховый с цыпл.и зеленью	12,5/250/	8,1	6,6	11,1	135	0,1	23	10	38,2	93,7	33,6	1			
433	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	0	19,08	126	22,6	1,49			
516	Вермишель отварная	150	5,32	6,2	35,3	221	0,1			12	71	8	1,37			
699	Напиток лимонный	180	2,2	0	16,6	64,4				110,7		52,6				
	Фрукт	150	0,5		12,9	60	0,1	25		24	17	13	3			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55			
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2			
	Всего		32,09	41,83	115,75	978,3	0,75	48,18	10	220,9	398	155,9	8,61			
Полдник																
1	Бутерброд с маслом	10/20	3,9	3,22	28,9	182	0,16	0,01	13	16,2	67,1	6,84	0,57			
693	Какао на молоке	180	3,78	5	32,5	112,5	0,04	1		124	116	22	0,8			
	Йогурт	100	2,57	1,38	13,3	76,36		0,64		110	87,4	12,8	0,09			
	Всего		7,68	8,22	61,4	294,5	0,2	1,01	13	140,2	183,1	28,84	1,37			

Четверг 10 день

Четверг 10 день															
Завтрак															
436	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	0,12	6,9	0	24	141	33	2,1		
631	Компот из свежих ягод	180	0,2	0	2,84	118	0,02	5,12		110	5,05	5,7	1,1		
	Кондитерское изделие	30	1,7	14,5	32	248									
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1		
	Всего		27,33	27,3	84,865	787,7	0,265	12,02	0	144,3	206,8	54,95	4,475		
Обед															
132	Рассольник с мясом, смет.зелень	12,5/250/	6,9	7	13,3	145	0,1	11	0	65	228	34	2		
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	9,46	9,44	81,9	491	0,4	1,11	14	178	206	33,46	1,4		
707	Сок	200	1,4		25,6	108		4		14	14	8	1		
	Йогурт	115	2,57	1,38	13,3	76,36		0,64		110	87,4	12,8	0,09		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55		
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2		
	Всего		25,72	18,68	171,39	1013	0,67	16,75	14	383,9	625,7	114,36	0		
Полдник															
	Пирожок с повидлом	50	3,9	3,22	28,9	182	0,16	0,01	13	16,2	67,1	6,87	0,57		
692	Кофейный напиток	180	3,6	2,67	29,2	140	0,14	1		124	116	22	1		
	Всего		3,8	13,3	42,4	343	0,1	19,4	0,06	300	274	47	1,2		

Пятница 11 день

Завтрак													
423	Бефстроганов	100	17,4	12,3	5,2	203	0,02	0	0,02	12	71	8	1
516	Рожки отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1			12	35	12	0,9
639	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,7	62	0,1	2		232	180	26	
	Доп.Гарнир овощной	30	0,24		0,72	4,2	0,006	3		7,2	12,6	4,2	0,18
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		26,42	12,85	79,945	599,4	0,351	5	0	273,5	359,35	66,45	3,355
Обед													
110	Борщ из св.капусты со смет.зеленью	250/10/1	8,28	8,4	15,96	174	0,05	10,7		65	228	34	1,5
388	Биточки рыбные	90	13,2	11,1	19,3	231	0,1	0,7	0	319	191	44	1
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,24	109,7	16	8,7	0	38,2	76,9	26,7	0,86
648	Кисель ягодный витаминизированный	180	0,14	0	16,1	67		4,08		13,86	6,06	4,92	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		8,73	7,66	74,63	369,6	16,17	12,78	0	68,96	173,26	57,72	2,81
Полдник													
294	Сырники со стущенным молоком	100/30	25,13	17,33	43,16	370	0,1	0,6		248,7	248	43	1
	Раженка	200	5,6	6,4	8,2	116	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Всего		30,73	23,73	51,36	486	0,16	2	0,04	488,7	438	71	1,2

Суббота 12 день

Завтрак																
496	Грудка куриная отбивная	100	21	8,3	0,5	163			5,46	5,46	54,8	189				
511	Рис отварной	150	4	6	39	228	0,03			5,46	54,8	18,2				
631	Компот плодово-ягодный	180	0,2		2,84	117	0,02	5,12		111	5,05	5,67	1,09			
	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	116	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2			
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275			
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1			
	Всего		12,98	21,3	73,065	733,2	0,32	6,52	5,5	366,7	310,6	68,12	2,565			
Обед																
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	0,4	16	0	27,1	43,7	27,1	0,7			
134	Суп Крестьянский со смет.зелень	250/10/1	7,6	7,7	14,1	158	0,1	18	16	29,7	92,4	42,2	0			
462	Ёжики мясные	90	5,6	16	0,8	171	0,02	0	0	12	71	8	1			
508	Греча отварная	150	1,4	8,3	25,6	108	0,02	4		14	14	8	0,6			
	Молоко	200	5,9	6,8	12,9	123	0,1	2		232	180	26				
	Вафли	40	1,3	4,2	15	104	0	0	0	1,6	8,4	1,2	0,12			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55			
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2			
	Всего		28,6	35,6	112,5	980,9	0,8	40,0	16,0	333,3	499,8	138,6	4,2			
Полдник																
	Булочка	50	3,88	2,36	23,55	131	0,69		13	11	37	14,5	0,69			
707	Сок	180	0,9	0	19,08	79	0,04	1		124	116	22	0,8			
	Всего		3,88	2,36	23,55	131	0,69	0	13	11	37	14,5	0,69			

Примерное меню

Таблица выполнения натуральных норм (для детей от 7-11 лет) в Завтрак

2024

Продукты	№Ср-сут	№25	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день	12-й день	Сред.день	% выполн.
Молоко, мол. продукт	300	75		245		287	40	214		64	39				74,08	98,78
Кисло-молочн	150	37,5									100			250	29,17	77,78
Творог	50	12,5								142					11,83	94,67
Сыр	10	2,5				20				20					3,33	133,33
Сметана	10	2,5						15		10			20		3,75	150,00
Пышлята	35	8,75		74					92					116	23,50	268,57
Мясо говядины	70	17,5	79		79			70				79	79		32,17	183,81
Макароны	15	3,75	30						30				30		7,50	200,00
Рыба	58	14,5					94				94				15,67	108,05
Яйцо	40	10	2					45	7	25	15				7,83	78,33
Крупа	45	11,25			69	44		69		5	54			50	24,25	215,56
Мука	15	3,75			9			34				21,6	4	2	4,08	108,89
Сахар	30	7,5			24	26	13,5			23,5	18	18	21,6	21,6	13,85	184,67
Кондитерские изделия	10	2,5										30			2,50	100,00
Масло сливочное	30	7,5	10,25	10,25	5,25	20	10,25	10	5,25	8	7		5,25	9	8,38	111,67
Масло растительное	15	3,75	5	6	4		8	9	5,4		8	8	7		5,03	134,22
Картофель	187	46,75		214			214	65				214		65	64,33	137,61
Овощи, зелень	280	70	15	65	40			45	15		15	214	85	25	31,08	44,40
Фрукты свежие	185	46,25	150		46	150	10		150	10		40		45	50,08	108,29
Сухофрукты	15	3,75									18		18		3,00	80,00
Хлеб пшеничный	150	37,5	46	55	25	55	55	40	39	51	40	25	25	25	40,08	106,89
Хлеб ржаной	80	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,00	100,00
Чай	1	0,25					0,9			0,9					0,15	60,00
Дрожжи	0,2	0,05						4							0,33	666,67
Какао	1	0,25				4									0,33	133,33
Соль	3	0,75	3	1	2	0,6	2	2	1	1	1	2	2	1	1,55	206,67
Сок	200	50	200						200						33,33	66,67
Кофейный напиток	2	0,5								7,2					0,60	120,00

Примерное меню

Таблица выполнения натуральных норм для детей от 7-11 лет (обед)

2024

[illegible]

Примерное меню

Таблица выполнения натуральных норм для детей от 7-11 лет (полдник)

2024

Продукты	№Ср-сут	№10%	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день	12-й день	Сред. день	% выполн.
Молоко, мол. прод	300	30					45				90	45	30		25,00	83,33
Кисло-молочн	150	15									100		208		25,67	171,11
Творог	50	5											91		7,58	151,67
Сыр	10	1							15				10		1,25	125,00
Сметана	10	1													0,83	83,33
Пыльца	35	3,5													0,00	0,00
Масо	70	7					40								3,33	47,62
Макаронны	15	1,5													0,00	0,00
Рыба	58	5,8													0,00	0,00
Дйло	40	4	45												3,75	93,75
Крупа	45	4,5											5		0,00	0,00
Мука	15	1,5					20								2,08	138,89
Сахар	30	3	13,5	18	18	21,6	18	18	21,6	21,6	18	18			15,53	517,50
Кондитерские изде	10	1	40						38						6,50	650,00
Масло сливочное	30	3									10				0,83	27,78
Масло растительн	15	1,5													0,00	0,00
Картофель	187	18,7													0,00	0,00
Овощи, зелень	280	28					10								0,83	2,98
Фрукты свежие	185	18,5		40		45			36	86		50			21,42	115,77
Сухофрукты	15	1,5			18										1,50	100,00
Хлеб пшеничный	150	15		50	50	80		30			20			50	23,33	155,56
Хлеб ржаной	80	8													0,00	0,00
Чай	1	0,1	0,9												0,08	75,00
Прожки	0,2	0,02					0,5			0,5					0,08	416,67
Какао	1	0,1						3							0,25	250,00
Соль	3	0,3													0,00	0,00
Сок	200	20												200	16,67	83,33
Кофейный напиток	2	0,2					7,2					7,2			1,20	600,00

продукты	ЗАВТРАКИ 7 — 11 лет (25% от норм)						ОБЕДЫ 7 — 11 лет (35% от норм)							
	брутто, г	нетто, г	% от нормы	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорий ность, ккал	брутто, г	нетто, г	% от нормы	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорий ность, ккал
хлеб ржаной	20	20	100,0	1,0	0,2	9,0	42,0	30	30	107,1	1,5	0,3	13,4	63,0
хлеб пшеничный	40,08	40,08	106,9	3,0	0,3	19,7	94,2	54,33	54,33	103,5	4,1	0,4	26,7	127,7
мука пшеничная	4,08	4,08	108,8	0,4	0,1	2,9	13,6	7,17	7,17	136,6	0,8	0,1	5,0	23,9
крупы, бобовые	24,25	24,25	215,6	2,6	0,8	15,7	80,9	22,08	22,08	140,2	2,4	0,8	14,3	73,7
макаронные изделия	7,5	7,5	200,0	0,8	0,1	5,3	25,4	5,83	5,83	111,0	0,6	0,1	4,1	19,7
картофель	64,33	48,37616	102,9	1,0	0,2	7,9	37,2	101,83	76,5762	116,4	1,5	0,3	12,5	59,0
овощи, зелень	31,08	24,864	35,5	0,3	0,0	1,4	7,5	110,75	88,6	90,4	1,2	0,1	5,1	26,7
фрукты свежие	50,08	46,324	100,2	0,4	0,2	6,0	28,7	57,58	53,2615	82,3	0,5	0,2	6,9	33,0
фрукты сухие, в т.ч.	3	3	80,0	0,1	0,0	1,7	7,8	5,25	5,25	100,0	0,2	0,0	3,0	13,7
соки и	33,33	33,33	66,7	0,2	0,0	3,9	17,7	33,33	33,33	47,6	0,2	0,0	3,9	17,7
мясо жилованное	32,17	29,24545	167,1	5,4	4,7	0,0	63,8	37,67	34,2455	139,8	6,4	5,5	0,0	74,7
цыпленка 1	23,5	20,5625	235,0	3,8	3,3	0,0	45,2	20,75	18,1563	148,2	3,4	2,9	0,0	39,9
рыба-филе	15,67	15,14767	104,5	2,5	0,6	0,0	15,3	15,21	14,703	72,4	2,4	0,6	0,0	14,9
молоко 3,2%	74,08	74,08	98,8	2,1	2,4	3,5	44,4	72,25	72,25	68,8	2,1	2,3	3,4	43,4
кисломолочные, 3,2%	29,17	29,17	77,8	0,8	0,9	1,2	17,2	40	40	76,2	1,2	1,3	1,6	23,6
творог	11,83	11,83	94,6	2,1	1,1	0,4	20,0	19,42	19,42	111,0	3,5	1,7	0,6	32,8
сыр	3,33	3,2634	133,2	0,9	0,9	0,0	11,4	3,5	3,43	100,0	0,9	0,9	0,0	12,0
сметана	3,75	3,75	150,0	0,1	0,6	0,1	6,1	7,88	7,88	225,1	0,2	1,2	0,3	12,8
масло сливочное	8,38	8,38	111,7	0,0	6,9	0,1	62,7	10,98	10,98	104,6	0,1	9,1	0,1	82,1
масло растительное	5,03	5,03	134,1	0,0	5,0	0,0	45,2	6,96	6,96	132,6	0,0	7,0	0,0	62,6
яйцо (в штучках)	0,2	8	80,0	1,0	0,9	0,1	12,6	0,31	12,4	88,6	1,6	1,4	0,1	19,5
сахар	13,85	13,85	138,5	0,0	0,0	13,8	55,3	15,95	15,95	113,9	0,0	0,0	15,9	63,6
кондитерские изделия	2,5	2,5	100,0	0,1	0,2	1,9	10,0	3,33	3,33	95,1	0,1	0,3	2,5	13,3
чай	0,15	0,15	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,08	0,08	57,1	0,0	0,0	0,0	0,0
какао	0,33	0,33	110,0	0,1	0,0	0,0	1,0	0,42	0,42	100,0	0,1	0,1	0,0	1,2
дрожжи	0,33	0,33	132,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,35	0,35	100,0	0,0	0,0	0,0	0,4
соль	1,55	1,55	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2	2	114,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Биологическая ценность рациона:														
фактическая							белки	жиры	углевод	калори				
% от нормы							29,1	29,5	94,5	766				
							120,9	121,8	113,6	116,6				
							белки	жиры	углевод	калори				
							34,9	36,6	119,5	955				
							103,7	107,9	102,6	103,9				