

Согласовано

Директор школы



Согласовано

Начальник Территориального

отдела Управления

Роспотребнадзора по

Пензенской области



Салихов К.Ф.

Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезона осень - зима

2020 - 2021 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 6 - 11 лет

Н
деля
зон
зрост

первый
первая
зимне - весоений

7 - 11 лет

7 - 11 лет

Возраст	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК														
	384	Каша молочная манная	10/10/200	5,02	5,21	33,5	216,15	0,03	7	0,04		78	116	38	1,1	
	8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	3,87	10,19	24,82	194,04	0,15				116	193	1,5	1,2	
	944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1		26	21	11	0,1	
		Итого		9,19	15,4	73,52	470,19	0,24	12	0,14		220	330	50,5	2,4	
		ОБЕД														
	58	Салат из помидоров свежих	1/80	1,05	2,9	2,73	42,7	0,03	12,6			31,5	23	11,8	0,5	
	200	Суп картофельный с рыбн. конс.	10/250	6	3	3	162	0,05	2,2			127	252	15	0,5	
	682	Рис отварной	1/150	10,4	8,75	44,15	89,5	0,2	0,7	0,22		31,5	168	29,5	0,8	
	643	Курица тушенная в соусе	80 / 30	12,11	11,13	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3		272	119	15	1,4	
	868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5			108	81	40	1,2	
	б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06				12	53	12	1,6	
		Итого		32,994	26,38	112,91	906,4	0,86	34,9	0,52		582	696	123,3	6	
		ПОЛДНИК														
	б/н	Йогурт	1/200	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08		27	98	16,2	0,11	
	1058	Ватрушка	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09				46	163	21	1,5	
		Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08		73	261	37,2	1,61	
		Всего		54,484	54,18	216,53	1641,43	1,28	52,9	0,74		876	1287	211	10,01	

день
деля
езон
озраст

второй
первая
зимне - весенний
7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
438	Омлет натуральный	1/110	12,4	12,73	33,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
867	Компот из урюка	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого		13	12,73	64,98	316,75	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
	ОБЕД												
55	Салат из свежих огурцов	1/80	0,96	3,2	2,16	41,6	0,02	3,3	0,04	28	56	10	0,4
187	Щи с мясом	1/250/10	12,8	8,8	12,9	294,32	0,06	20,5		65	185	25	0,8
679	Гречка отварная	1/150	9,86	4,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
608	Котлета с соусом	80/30	5,24	9,08	31,6	322	0,03			7	80	13	0,6
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		32,76	26,07	121,49	993,29	0,31	26,4	0,04	148	481	140,5	5,2
	ПОЛДНИК												
б/н	Сосиска запеченная в тесте	80 / 50	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		54,67	54,52	216,55	1650,04	0,6	45,2	0,19	414	913	215,5	8

нь
 дня
 зон
 возраст

третий
 первая
 зимне - весенний
 7 - 11 лет

№ цептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК														
469	Запеканка из творога со смет.соус.	150 / 30	15,25	13,9	21,1	593,114	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6		
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2		
	Итого		15,35	13,9	46,3	689,114	0,18	13,3	0,14	192	295	33	1,8		
	ОБЕД														
79	Салат из капусты	1/80	2,08	4	2,48	55,2	0,03	0,02	0,05	36,8	44	12	0,6		
200	Суп картофельный с курицей	10 / 250	10,45	8,63	63,96	138,13	0,07	3,3		131	96	24	0,9		
688	Макаронные изделия отварные	1/150	5,25	6,15	28,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,9		
536	Сосиски отварные с соусом	80 / 30	9,28	12,52	2,08	227,2	0,03			77	112	12	0,7		
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8		
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6		
	Итого		31,06	31,7	136,37	717,26	0,23	3,32	0,05	347,3	344	70	4,5		
	ПОЛДНИК														
1058	Ватрушка сповидлом	40 / 50	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5		
б/н	Напиток "Снежок"	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5		
	Итого		8,2	9	33,8	259,84	0,11	6	0,07	60	177	29	2		
	Всего		54,61	54,6	216,47	1666,214	0,52	22,62	0,26	599,3	816	132	8,3		

для
н
аст

четвертый,
первая
зимне - весенний
7 - 11 лет

№ п/уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
379	Гречка отварная	1/150	10,86	8,59	13,83	115,37	0,12						
371	Биточки из курицы с соусом	80 / 30	8,98	13,44	7,12	138,14	0,12	10,2	0,13	145	186	26	0,6
368	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
	Итого		20,44	22,03	52,35	387,51	0,26	12	0,13	179	308	107,5	3,4
	ОБЕД												
б/н	Доп. гарнир из свеж. помидоров	1/30	1,12	3,28	2,4	45,6	0,03	10	0,14	31	30	12	0,5
208	Суп вермишелевый с мясн. фрик.	1/250/15	1,95	6,1	17,45	152,4	0,18	13		155	192	32	1,2
594	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	11,9	163,5	0,16	5,5	0,4	72	84	30	1
510	Котлета рыбная	80 / 30	13,08	7,72	21	250,2	0,07	0,3	0,8	151	137	25	0,9
008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
б/н	Зефир в шоколаде	1/30	0,7	3,7	20,6	119				8	16	12	0,9
	Итого		22,9	28,15	122,25	939,7	0,5	38	1,34	442	516	127	5,4
	ПОЛДНИК												
052	Пирожок с яблоками	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	Всего		51,74	58,08	212,2	1651,55	0,89	58	1,47	707	1023	275,5	10,7

№
деля
зон
зрост

пять

первая

зимне - весенний

7 - 11 лет

№ центуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК														
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	1,5	3,9	15,3	104	0,04					20	102	36	0,8
3	Бутерброд с сыром	30 / 50	15,11	5,68	17,25	362,38	0,06	0,11	32			147	123	13,2	0,6
867	Компот из кураги	1/200	0,1	0	25,2	96		6				12	4	4	0,2
	Итого		16,71	9,58	57,75	562,38	0,1	6,11	32			179	229	53,2	1,6
	ОБЕД														
б/н	Доп.гарнир огурец свежий	1/30	1,2	3,2	8,8	68,8	0,05	4,9	16			25,6	42,4	27	0,4
169	Борщ со сметаной	1/250/10	12,8	16,5	38,3	200,8	0,08	16				155	191	32	1,2
685	Гороховое пюре	1/150	5,17	6,9	16,45	155	0,11					85	160	2	0,5
620	Фрикадельки в соусе	80 / 30	7,3	10,1	16,5	241	0,16		0,21			136	276	25	1,2
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,2	0	15	58						12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06					10	32	7	0,6
	Итого		30,47	37,1	119,65	841,6	0,46	20,9	16,21			423,6	709,4	99	4,7
	ПОЛДНИК														
747	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07			98	162	21	1
883	Кисель	1/200	0	0	30,6	118		3				12	6	4	0,6
	Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07			110	168	25	1,6
	Всего		54,86	54,88	216,3	1660,98	0,68	30,03	48,28			712,6	1106	177,2	7,9

ь
 еля
 он
 раст

второй
 вторая
 осенне - зимний
 6 - 11 лет

№ ептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная манная	10/10/200	8,86	9,59	31,83	90,37	0,12			18	108	73,5	2,4
8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	4,4	2,7	7,2	220	0,17			17	99	18	1,4
944	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		13,46	12,29	54,03	368,37	0,29	0	0	47	215	97,5	4,6
ОБЕД													
59	Салат из огурцов и помидоров	1/80	1,04	5,92	6,8	84,8	0,96	6,16	0,8	23,2	26	12	1,3
187	Щи с рыбой	10/250	8,8	10,8	27,9	276,7	0,05	20,5		65	185	25	0,8
645	Плов из курицы	80/150	9,98	9,44	7,12	138,14	0,12	10,2	0,13	145	186	26	0,6
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
б/н	Зефир в шоколаде	1/30	0,7	3,7	20,6	119				8	16	12	0,9
	Итого		24,42	30,26	113,42	838,64	1,21	39,46	0,93	271,2	463	94	4,6
ПОЛДНИК													
б/н	Йогурт	1/200	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
1052	Пирожок с яблоками	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		50,18	54,95	197,55	1471,85	1,68	45,46	1,01	391,2	939	228,7	10,81

день
 делая
 сезон
 возраст

третий
 вторая
 осенне - зимний
 6 - 11 лет

№ центуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Сырники из творога со сметанным соусом	150 / 30	15,4	15,9	43,8	212,12	0,24	12	0,15	208	322	44	1,6
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
	Итого		15,5	15,9	69	308,12	0,24	20	0,15	220	326	48	1,8
	ОБЕД												
б/н	Доп.гарнир огурец свежий	1/30	0,96	3,2	2,16	41,6	0,02	3,3	0,18	28	36	10	0,4
224	Суп вермишелевый с мясн.фрикад.	10 / 250	5,7	10,5	16,6	288,4	0,21	16,8	0,21	145	264	34	1
694	Картофельное пюре	1/150	2,7	6,8	36,8	179	0,12			18	108	32,5	0,4
511	Котлета рыбная	80 / 30	17,36	9,62	12,78	350,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	21,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		31,12	30,52	114,34	1111,4	0,46	22,5	0,39	336	556	111,5	4
	ПОЛДНИК												
747	Сосиска запеченная в тесте	80 / 50	7,93	8	19,17	154,89	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7
1013	Напиток сокодержажий	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		8,33	8	33,57	235,89	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3
	Всего		54,95	54,42	216,91	1655,41	0,83	48,5	0,62	666	1047	185,3	7,1

№ центруры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
688 608 1008 б/н	ЗАВТРАК	Макароны отварные	1,25	2,15	11,25	80,05	0,04			49	98	9	0,9
		Котлета из говядины с соусом	16,36	9,62	3,78	182,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
		Напиток лимонный	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
		Хлеб пшеничный	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
58 206 679 643 867 б/н	ОБЕД	Итого	21,51	12,17	85,23	473,45	0,13	9,8	0	191	236	40	3
		Салат из помидоров свежих	1,05	2,9	2,73	42,7	0,03	12,6		31,5	23	11,8	0,5
		Суп гороховый с мясом	2,1	4,5	13,6	110,24	0,1	5,8	0,22	145	186	26	0,1
		Гречка отварная	5,17	6,9	11,45	155	0,11			85	160	2	0,5
1058 б/н	ПОЛДНИК	Курица тушенная в соусе	12,11	18,13	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
		Компот из урюка	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
		Итого	23,33	33,03	87,25	904,54	0,64	31,9	0,52	565,5	559	78,8	4,5
1058 б/н	ПОЛДНИК	Ватрушка сливдлом	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
		Напиток "Снежок"	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
		Итого	10,11	9,352	43,87	275,93	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9
		Всего	54,95	54,552	216,35	1653,92	0,87	41,7	0,52	883,5	878,8	136,9	9,4

№
 доля
 зон
 зраст

пятый
 вторая
 осенне - зимний
 6 - 11 лет

возраст

6 - 11 лет

№ центуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
384	Каша молочная "Дружба"	10/10/200	4,6	5,5	34,6	210,5	0,1				24	107	39	1,1
769	Булочка Домашняя	1/80	12,11	13,68	17,25	292,38	0,06	0,11	32		147	123	13,2	0,6
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2			16	8	6	0,8
	Итого		17,01	19,18	67,05	562,88	0,16	2,31	32		187	238	58,2	2,5
ОБЕД														
б/н	Доп гарнир салат из свеж.капусты	1/30	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05		35	70	12,5	0,5
224	Суп вермишелевый с курицей	10 / 250	1,95	9,1	10,75	279,5	0,18	13			155	192	32	1,2
685	Гороховое пюре	1/150	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12				18	108	73,5	2,4
591	Гуляш из говядины	80 / 30	12,27	8,87	3,55	217,33	0,05	3,2			42	83	21	1,1
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	14,5			16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06				10	32	7	0,6
	Итого		30,68	30,96	118,23	916,2	0,45	34,8	0,05		276	499	154	6,2
ПОЛДНИК														
885	Кисель	1/200	0,1	0	25,2	96		8			12	4	4	0,2
747	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07		98	162	21	1
	Итого		7,78	8,2	33,5	235	0,12	8,02	0,07		110	166	25	1,2
	Всего		55,47	58,34	218,78	1714,08	0,73	45,13	32,12		573	903	237,2	9,9

