

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Мг	Fe		
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755			
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9			
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	17,68	25,73	83,59	684,06	0,7	3,42	48,535	85,65	15,725	6,455		

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Мг	Fe		
886	Кнели из кур с рисом	90	10,77	8,78	6,23	141,94	0,063	1,539	8,856	158,022	77,562	1,287			
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78			
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102			
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2			
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			545	21,46	11,77	82,92	518,43	0,132	2,974	32,517	197,028	89,322	2,369		

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Мг	Fe		
520	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом и сахаром	200/14/12	10,24	15,2	37,9	331,62	0,06	0,6	129,98	156,14	36,64	0,62			
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9			
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			506	14,98	16,94	83,9	551,1	0,06	2,7	146,56	157,24	39,28	1,52		

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
294	Котлета рубленая куриная	90	13,26	9,82	8,09	158,41	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242		
362	Пюре картофельное	150	3,27	4,92	21,83	145,06	0,165	25,635	41,415	73,515	29,145	1,185		
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	515	21,23	16,48	75,78	521,23	0,246	26,932	66,102	187,401	88,695	2,627		

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
795	Биточки мясные	90	10,07	18,14	7,82	271,78	0,495	0	10,026	97,236	12,87	1,107		
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	139	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	20,8	21,13	84,65	629,99	0,564	3,435	35,687	137,342	25,23	2,889		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	527,2	19,23	18,41	82,168	580,962	0,3404	7,8922	65,8802	152,9322	51,6504	3,172		

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
880	Биточки куриные припущенные	90	11,27	8,92	8,09	150,32	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242		
304	Рис отварной	150	3,87	4,7	30,08	218,03	0,045	0	20,85	81,015	30,24	0,57		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	20,22	15,94	85,96	601,66	0,135	4,617	50,918	199,307	92,01	2,814		

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8		
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78		
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	515	18,93	20,84	78,44	599,82	0,46	1,435	31,79	120,25	22,16	2,44		

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
130	Курица тушеная с морковью	90	10,44	7,78	4,68	132,63	0,07	3,89	15,39	96,79	47,72	1,05		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	19,55	15,09	84,73	579,53	0,37	5,99	52,415	97,89	51,425	6,705		

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур Ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe
297	Фрикадельки из кур	90	10,76	10,62	14,73	203,81	0	0	0,891	0	0,198	0						
362	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,83	145,06	0,15	25,485	41,64	93,99	32,295	1,185						
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86						
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	515	18,75	17,28	82,42	566,63	0,15	25,585	57,111	93,99	34,533	2,045						

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур Ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe
175	Каша "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	200/12/14	11,35	14,8	36,28	292,12	0,16	1,3	138,08	0	0,64	0,98						
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9						
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	506	16,09	16,54	82,28	511,6	0,16	3,4	154,66	1,1	3,28	1,88						
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	521,2	18,708	17,138	82,766	571,848	0,255	8,2054	69,3788	102,5074	40,6816	3,1768						

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

* Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.