

Согласовано :

Директор МАОУ «УСОШ им. Г.Е.Егорова»


П.В. Алексеев

Дата : 08.11.2021 г.

Утверждаю :

Генеральный директор ООО «Общепит»


М.А. Сейфуллина

Дата : 08.11.2021 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

Осенне- зимний сезон.

Наименование блюда	№ по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1 День Понедельник														
Обед														
Огурцы свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	102*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,7 2	27,9	70,6 6	1,67
Котлеты рубленые с соусом	268*	100 (50/50)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,7 5	7,39	50,1 5	0,48
Макароны отварные	309*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,2 8	0,82
Чай с фруктовым соком		200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Ватрушка с творогом	410*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,1 8	13,9 3	105, 74	0,8
Мандарины свежие		75	0,96	0,21	8,68	40,5	0	0,04	64,2 9	0,21	36,4 3	24,6 4	13,9 3	0,32
Яблоки свежие		75	0,3	0,3	7,35	33,3	0	0,02	7,5	0,15	12	8,25	6,75	1,65

Итого :			32,47	32,41	136,86	1029,8	0,18	13,19	83,31	4,49	194,41	119,15	362,42	9,01
Полдник														
Ватрушка с повидлом	410*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	388*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
Итого :			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
2 День Вторник														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	45*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	279*	110 (60/50)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	302*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	349*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Яблоки свежие		75	0,3	0,3	7,35	33,3	0	0,02	7,5	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого :			24,68	29,55	128,34	1005,3	0,16	0,35	108,11	7,68	200,86	222,35	405,1	12,01
Полдник														
Булочка творожная	440*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого :			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39
3 День Среда														
Обед														

Салат из квашеной капусты с раст.маслом	47*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с макарон.изделиями	103*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	227*	100 (50/50)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	312*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	348*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Мандарины свежие		50	0,96	0,21	8,68	40,5	0	0,04	64,29*	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Итого :			25,79	19,67	115,25	877,5	0,17	0,47	199,83	4,44	217,01	143,54	421,13	6,58
Полдник														
Ватрушка с творогом	410*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный		200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсин св.порциями	341*	150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
Итого :			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42
4 День Четверг														
Обед														
Салат из свеклы	52*	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	88*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	291*	50/150/200	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	348*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24

Мандарины свежие		50	0,96	0,21	8,68	40,5	0	0,04	64,2 9	0,21	36,4 3	24,6 4	13,9 3	0,32
Яблоки свежие		75	0,3	0,3	7,35	33,3	0	0,02	7,5	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого :			27,14	21,64	89,93	773,8	0,26	0,32	97,0 8	7,1	166, 51	143, 6	350, 73	8,17
Полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,1 3	0,62
Напиток апельсиновый		200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого :			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,9 6	2,86	30,1 9	0,76
5 День Пятница														
Обед														
Винегрет овощной	67*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,8 3	11,1 2	24,6 5	0,46
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	96*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,4 4	0,17	23,1	21,8	55,3 1	0,81
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	280*	105 (55/50)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,9 2	5,39	36,4 1	0,13
Картофель отварной	310*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,6 2	34,5 2	88	1,36
Компот из св. яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Яблоки свежие		75	0,3	0,3	7,35	33,3	0	0,02	7,5	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Бананы		180	1,13	0,38	15,75	70,88	0	0,03	7,5	0,3	6	21	31,5	0,45
Итого :			18,97	26,17	102,04	827,18	0,74	0,43	73,0 8	4,6	131, 05	117, 08	299, 22	8,05
Полдник														
Пирожки с капустой мясом	406*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,4 3	11,0 6	47,5 1	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого :			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,4 3	33,0 6	73,5 1	1,32

6 День Суббота														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	45*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп крестьянский с крупой	98*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Гуляш из говядины	260*	50/50/100	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Капуста тушеная	321*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Компот из изюма	348*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Мандарины свежие		50	0,96	0,21	8,68	40,5	0	0,04	64,29	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Итого :			24,14	24,63	43,96	632,6	0,53	0,78	100,12	4,23	180,4	96,87	199,59	6,76
Полдник														
Пирожки с яблоками	406*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6
Чай с фруктовым соком		200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Итого :			5,45	4,96	69,84	341	0,02	0,09	7,2	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18
7 День Понедельник														
Обед														
Салат из св.помидоров и огурцов	24*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	102*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Биточки рубленые с соусом	268*	100 (50/50)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	309*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	348*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7

Обед														
Салат из квашен.капусты с рас.маслом	47*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	88*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рыбные с соусом	234*	100 (50/50)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	312*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	348*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Ватрушка с творогом	410*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Яблоки свежие		75	0,3	0,3	7,35	33,3	0	0,02	7,5	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого :			26,83	29,81	118,19	965,3	0,24	0,56	65,15	5,97	235,72	135,09	377,78	8,39
Полдник														
Пирожки с капустой мясом	406*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый		200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св.порциями		100	1,13	0,38	15,75	70,88	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
Итого:			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
10 День Четверг														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	45*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	106*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	280*	100 (50/50)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	303*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61

Компот из изюма	348*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Бананы		180	1,13	0,38	15,75	70,88	0	0,03	7,5	0,3	6	21	31,5	0,45
Итого :			24,25	20,46	127,39	898,88	0,14	0,51	115,7	4,18	156,63	105,98	371,01	7,03
Полдник														
Булочка с орехами	423*	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Чай с лимоном	377*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины св.порциями	341*	150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
Итого :			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06
11 День Пятница														
Обед														
Помидоры свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,19	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с макаронными изделиями	103*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленые с соусом	268*	100 (50/50)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	302*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Яблоки свежие		75	0,3	0,3	7,35	33,3	0	0,02	7,5	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Мандарины свежие		50	0,96	0,21	8,68	40,5	0	0,04	64,29	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Итого :			24,82	21,77	118,04	873,8	0,15	12,92	92,74	4,27	134,08	227,01	398,35	11,59
Полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6

Итого :			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,7 9	31,1	91,6 4	1,32
12 День Суббота														
Обед														
Огурцы соленые порциями	70*	60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	98*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,2 8	16,6 2	40,8 4	0,53
Шницель рубленый с соусом	267*	100 (50/50)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,7 5	7,39	50,1 5	0,48
Пюре картофельное	312*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,9 4	0,13	40,4 5	32,6 7	20,7 5	1,17
Компот из чернослива	348*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,7 5	0,81
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Ватрушка с творогом	410*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,1 8	13,9 3	105, 74	0,8
Бананы		180	1,13	0,38	15,75	70,88	0	0,03	7,5	0,3	6	21	31,5	0,45
Итого :			27,27	32,46	108,31	995,88	0,21	0,58	46,3 2	4,27	191, 26	136, 91	336, 33	6,84
Полдник														
Булочка Домашняя	424*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,9 2	0,29
Напиток лимонный		200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого :			3,86	6,6	54,88	292	0	0,09	6,4	0,53	15,7 5	8,01	37,4 4	0,46

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных школах, издание 2015 года