

Утверждаю
ИП Дюдя Е.В.



Дюдя Е.В.

« 02 » сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Ваккеринко В.И.

« 02 » сентября 2024г.

Примерное меню

для учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте от 7 до 11 лет

Архангельск 2024г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет,

1-я неделя/1. Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205	7,19	7,83	40,58	263	54,21	0,12	1,27	0,71	187,83	244,35	38	1,17
2	305	Бутерброд с маслом и сыром	0,60	5,75	9,41	15,46	171	75,85	0,04	0,1	0,63	138,3	95,45	9,17	0,52
3	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15
4		Яблоки свежие	0,100												
Итого по группе			0,575	12,97	17,25	71,02	494	130,06	0,16	1,38	1,35	336,39	340,95	49,81	1,84
Обед															
1	116	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	0,250/0,010	5,73	5,62	7,73	111	36,5	0,07	0,81	0,32	158,62	130,08	21,76	0,37
2	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,250	17,65	20,57	24	346	139,13	0,11	12,47	0,84	90,87	190,34	39,77	1,97
3	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,065	6,77	8,72	30,5	226	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	639	Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,09	0,04	13,64	54	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
Итого по группе			0,832	27,93	27,01	88,56	703	347,43	0,69	43,03	5,24	524,49	402,32	100,83	4,09
Полдник															
1		Крекеры с отрубями	0,030	2,76	4,23	18,96	125	0	0,04	0	1,95	7,8	32,1	7,5	0,42
2		Йогурт 2,0%	0,200	8,2	4	11,8	114	0,02	0,06	0	1	224	172	26	0,2
Итого по группе			0,23	10,96	8,23	30,76	239	0,02	0,1	0	2,95	231,8	204,1	33,5	0,62

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,575	12,97	17,25	71,02	494	130,06	0,16	1,38	1,35	336,39	340,95	49,81	1,84
Обед	0,832	27,93	27,01	88,56	703	347,43	0,69	43,03	5,24	524,49	402,32	100,83	4,09
Полдник	0,23	10,96	8,23	30,76	239	0,02	0,1	0	2,95	231,8	204,1	33,5	0,62
Итого за день:	1,662	51,86	52,49	190,34	1436	477,51	0,95	44,41	9,54	1092,68	947,37	184,14	6,55

Разработано ИП Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет,

1-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	366	Запеканка из творога со сг. молоком	0,120/20	19,83	14,77	32,36	369	89,47	0,07	0,54	0,51	257,67	276,52	32,67	0,73
2	101	Бутерброд с маслом	0,005	2,3	9,12	15,5	154	65,3	0,03	0	0,61	6,9	21,4	3,94	0,38
3	685	Чай	0,210	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
4	627	Мандарин свежий	0,100	0,8	0,2	7,5	38								
Итого по группе			0,500	22,33	23,94	61,59	576	239,77	0,31	14,64	2,84	403,67	306,16	50,01	1,94
Обед															
1	139	Суп гороховый	0,250	6,15	3,22	22,52	132	193,04	0,13	8,05	0,65	31,72	203	38,24	1,11
2	438	Азу	0,250	13,87	27,19	20,76	394	45,61	0,09	1,3	0,21	12,04	167,53	24,49	1,68
4	576	Гарнир из св. помидоров (6 вар)	0,065	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	700	Напиток клюквенный	0,200	0,06	0,05	24,12	98	0	0	1,87	0,25	8,41	1,79	4,68	0,18
Итого по группе			0,825	35,15	19,9	112,31	760	332,32	0,51	16,84	2,6	91,01	645,52	224,69	9,16
Полдник															
1	012	Баранка слобная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого по группе			0,230	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,550	22,33	23,94	61,59	576	239,77	0,31	14,64	2,84	403,67	306,16	50,01	1,94
Обед	0,825	35,15	19,9	112,31	760	332,32	0,51	16,84	2,6	91,01	645,52	224,69	9,16
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,605	66,09	52,99	201,94	1567	618,51	0,94	34,22	6,61	753,58	1163,18	308,44	11,7

Разработано ИП Дюдя Е.В.

Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет,

1-я неделя/3. Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	413	Котлеты рубленные из цыплят с соусом томатным	0,070/0,04	17,65	20,57	24	346	139,13	0,11	12,47	0,84	90,87	190,34	39,77	1,97
2	520	Рагу овощное	0,150	3,72	8,53	18,92	183	257,82	0,05	6,71	1,95	23,29	51,97	18,58	0,67
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
4	696	Какао Витошка	0,200	3,73	3,68	17,68	120	22,48	0,3	11,86	1,6	169,3	194,8	19,48	3,62
Итого по группе			0,500	15,29	23,04	64,33	529	334,45	0,45	30,32	4,52	228,6	375,72	99,28	6,38
Обед															
1	134	Суп крестьянский с крупой перловой	0,250	3,43	3,11	15,73	95	17248	0,06	9,67	1,33	38,46	141,83	22,28	0,76
2	369	Рыба (филе) отварное	0,090	13,41	0,52	0,61	59	39,03	0,04	0,66	2,12	18,08	137,64	18,78	0,44
3	96	Масло сладко –сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15
5	576	Гарнир из соленных огурцов (6 вар)	0,065	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,060	3,96	0,72	20,04	104	0,6	0,11	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
8	638	Компот из сушеных груш	0,200	0,92	0,24	45	188	0	0,01	1,38	0,16	52,26	36,8	28,37	0,78
Итого по группе			0,790	27,11	15,61	116,74	716	294,09	0,4	33,12	5,01	156,32	516,31	134,4	5,96
Полдник															
1	013	Печенье миндальное	0,030	2,3	4,1	20,2	127	0	0,02	0,5	2,4	23	19	39	0,4
2	698	Ряженка 2,5%	0,200	5,8	5	8,4	108	44	0,04	0,6	0	248	184	28	0,2
Итого по группе			0,23	8,1	9,1	28,6	235	44	0,06	1,1	2,4	271	203	67	0,6

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,500	17,84	19,07	79,85	572	71,9	0,16	11,02	1,96	68,9	117,54	48,36	4,4
Обед	0,790	27,11	15,61	116,74	716	294,09	0,4	33,12	5,01	156,32	516,31	134,4	5,96
Полдник	0,23	8,1	9,1	28,6	235	44	0,06	1,1	2,4	271	203	67	0,6
Итого за день:	1,571	53,05	43,78	225,19	1523	409,99	0,62	45,24	9,37	496,22	896,85	249,76	10,96

Разработано ИП Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,

В возрасте от 7 до 11 лет,

1-я неделя/4. Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	333	Макароны с твердым сыром	0,200	14,23	22,08	39,1	426	24,57	0,04	0,71	0,32	17,96	86,76	15,74	0,84
2	96	Масло сладко-сливочное	0,010	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
4	686	Чай с лимоном	0,210	0,09	0,02	15,19	62	0,14	0	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19
5	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63								
Итого по группе			0,5	17,84	19,07	79,85	572	71,9	0,16	11,02	1,96	68,9	177,54	48,36	4,4
Обед															
1	124	Щи из св капусты с карт и сметаной	0,250/10	2,72	2,94	7,78	73	188,67	0,06	20,31	1,3	51,99	249,49	31,07	0,81
2	487	Цыплята отварные	0,090	16,15	10,52	0,55	177	23,85	0,05	3,24	0,29	20	89,98	14,08	1,02
3	583	Соус паровой на курином бульоне	0,050	0,56	3,12	3,93	39	26,13	0,01	0,12	0,07	4,35	53,71	2,87	0,05
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	2,36	5,29	24,65	155	39,18	0,02	0	0,19	6,52	51	17,34	0,34
5	576	Гарнир из св помидоров (6 вар)	0,065	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	636	Компот из апельсинов 1	0,200	0,63	0,14	45,59	190	5,6	0,03	16,8	0,14	29,27	16,1	10,05	0,33
Итого по группе			0,865	26,95	22,66	108,23	762	316,98	0,26	46,09	2,85	132,13	533,68	98,71	4,27
Полдник															
1	014	Крекеры с отрубями	0,030	2,76	4,23	18,96	125	0	0,04	0	1,95	7,8	32,1	7,5	0,42
2	648	Киселек «Валитек» из концентрата	0,200	0	0	18,4	74	120	0,3	20	2,34	0	0	0	0
Итого по группе			0,24	3,5	5,25	42,15	230	120	0,48	20	10,47	10	10,8	40	0,5

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,700	15,29	23,04	64,33	529	334,45	0,45	30,32	4,52	228,69	375,72	99,28	6,38
Обед	0,865	26,95	22,66	108,23	762	316,98	0,26	46,09	2,85	132,13	533,68	98,71	4,27
Полдник	0,24	3,5	5,25	42,15	230	120	0,48	20	10,47	10	10,8	40	0,5
Итого за день:	1,565	45,74	50,95	214,71	1521	771,43	1,19	96,41	17,84	370,82	920,2	237,99	11,15

Разработано ИП Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет,

1-я неделя/5. Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1		Котлеты рыбные	0,070	8,46	7,84	45,55	288	53,77	0,14	1,25	0,95	140,44	216,27	43,84	2,33
2		Соус томатный	0,040	5,75	9,41	15,46	171	75,85	0,04	0,1	0,63	138,3	95,45	9,17	0,52
3		Пюре картофельное	0,150	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15
4		Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,48	0,48	11,76	56								
5		Хлеб пшеничный порция	0,040	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6		Кофейный напиток с молоком	0,210	3,73	3,68	17,68	120	22,48	0,3	11,86	1,6	169,3	194,8	19,48	3,62
		Итого по группе	0,500	13,3	13,16	76,25	478	55,77	0,21	1,26	1,53	162,2	272,52	54,78	3,18
Обед															
1	116	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	0,250/10	3,99	4,03	13,16	128	206,24	0,07	7,56	0,29	53,11	146,59	31,87	1,46
2	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,250	25,91	16,34	31,86	387	106,27	0,24	4,06	0,61	35,5	296,79	64,56	3,37
3	587	Соус томатный 3 на мясном бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	75,07	0	0,14	0,11	4,71	16,33	6,94	0,21
4	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,065	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,3	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	639	Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,6	0,07	21,68	91	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
		Итого по группе	0,875	35,23	23,65	91,4	750	559,38	0,82	41,51	5,09	368,32	541,61	142,67	6,79
Полдник															
1	012	Баранка сдобная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
		Итого по группе	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,500	13,3	13,16	76,25	478	55,77	0,21	1,26	1,53	162,2	272,52	54,78	3,18
Обед	0,875	35,23	23,65	91,4	750	559,38	0,82	41,51	5,09	368,32	541,61	142,67	6,79
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,705	57,14	45,96	195,69	1459	661,57	1,15	45,51	7,79	789,42	1025,63	231,19	10,57

Разработано ИП Дюдя Е.В.


Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет,

2-я неделя/1. Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302	Каша Дружба вязкая с маслом и сахаром	0,200/5	8,46	8,84	46,82	303	55,27	0,18	1,25	0,2	134,07	202,41	55,22	1,49
2	305	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,25/5	5,75	9,41	15,46	171	75,85	0,04	0,1	0,63	138,3	95,45	9,17	0,52
3	685	Какао Витошка	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
4	627	Мандарин св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56								
Итого по группе			0,565	14,41	18,3	76,01	527	216,12	0,43	15,45	2,55	411,47	306,1	77,79	2,84
Обед															
1	128	Щи по-уральски с перловкой и сметаной на м/б	0,250	3,81	3,97	9,74	97	226,12	0,08	13,28	0,39	55,45	131,89	25,61	0,92
2	456	Зразы рубленные из говядины	0,090	8,38	11,81	7,36	169	8,75	0,05	2,3	4,15	30,86	96,84	16,85	0,87
3	960	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	541	Рагу овощное (3й вар)	0,150	2,6	8,01	14	142	386,73	0,07	10,01	2,95	35,5	78,84	28,12	0,99
5	576	Гарнир из св помидоров (6 вар)	0,065	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	638	Компот из кураги	0,200	1,66	0	37,56	155	186,56	0,03	0,64	1,76	60,66	46,72	35,57	1,08
Итого по группе			0,820	21	28,56	94,43	728	874,36	0,32	31,85	10,16	203,07	428,64	129,47	5,59
Полдник															
1	009	Пряник заварной	0,040	1,77	1,41	22,5	110	0	0,02	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24
2	698	Ряженка 2,5% с сахаром	0,200	5,8	5	13,39	128	44	0,04	0,6	0	248,15	184	28	0,21
Итого по группе			0,240	7,57	6,41	35,89	238	44	0,06	0,6	0,72	251,45	199	30,7	0,45
Итого по группам питающихся															

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,600	14,41	18,3	76,01	527	216,12	0,43	15,45	2,55	411,47	306,1	77,79	2,84
Обед	0,820	21	28,56	94,43	728	874,36	0,32	31,85	10,16	203,07	428,64	129,47	5,59
Полдник	0,24	7,57	6,41	35,89	238	44	0,06	0,6	0,72	251,45	199	30,7	0,45
Итого за день:	1,660	42,98	53,27	206,33	1493	1134,48	0,81	47,9	13,43	865,99	933,74	237,96	8,88

Разработано ИП Дюдя Е.В. 

Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет,

2-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	437	Пудинг из творога с джемом	0,120/0,040	15,07	18,58	4,92	243	48,37	0,08	0,64	0,53	27,83	72,1	16,63	1,04
2	508	Бутерброд с маслом сливочным	0,030/0,020	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
3	576	Чай витаминизированный	0,200/20	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15
4	1011	Яблоки св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56								
Итого по группе			0,530	20,69	17,64	69,92	531	147,01	0,26	3,82	1,42	70,58	275,97	125,97	4,97
Обед															
1	110	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	0,250/0,010	3,29	4,34	9,66	107	192,69	0,07	11,41	1,35	52,91	124,23	28,39	1,22
2	388	Котлеты или биточки рыбные из трески	0,090	9,74	5,06	11,63	133	3,43	0,06	0,3	4,1	38,34	129,91	21,61	0,7
3	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	520	Картофельное пюре	0,180	3,72	8,53	18,92	183	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15
5	576	Гарнир из кукурузы консервированной	0,065	0,55	0	2,8	14	0	0	1,21	0	1,34	12,85	2,25	0,09
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	636	Компот из апельсинов 1	0,200	0,63	0,14	45,59	190	5,6	0,03	16,8	0,14	29,27	16,1	10,05	0,33
Итого по группе			0,860	21,38	20,9	114,64	763	282,75	0,39	50,51	6,61	153,13	429,73	109,67	5
Полдник															
1	012	Баранка слобная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого по группе			0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,530	20,69	17,64	69,92	531	147,01	0,26	3,82	1,42	70,58	275,97	125,97	4,97
Обед	0,860	21,38	20,9	114,64	763	282,75	0,39	50,51	6,61	153,13	429,73	109,67	5
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,620	50,68	47,69	212,6	1525	476,18	0,77	57,07	9,2	482,61	917,2	269,38	10,57

Разработано ИП Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

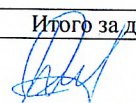
Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет,

2-я неделя/3. Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	388	Гуляш из цыплят бройлеров	0,100	9,74	5,06	11,63	133	3,43	0,06	0,3	4,1	38,34	129,91	21,61	0,7
2	516	Макаронные изделия отварные	0,150	3,54	5,38	19,11	146	39,18	0,03	0	0,56	4,13	23,44	5,13	0,37
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
4	685	Чай с сахаром	0,210	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
Итого по группе			0,520	17,39	18,85	58,26	473	159,65	0,32	14,82	4,9	172,36	160,96	44,79	2,66
Обед															
1	139	Суп картофельный с горохом	0,250	3,41	4,25	16,25	108	201,95	0,11	5,98	0,22	30,71	66,46	27,77	1,31
2	451	Шницели из говядины	0,090	11,27	9,05	11,66	172	31,33	0,06	0,93	0,04	25,63	110,82	20,05	1,04
3	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	534	Капусты свежая тушеная	0,150	3,12	5,03	8,67	117	109,27	0,04	23,02	0,37	91,75	63,3	34,56	1,31
5	576	Гарнир из консер горошка	0,065	1,55	0,1	3,25	20	25	0,05	5	0,1	10	31	10,5	0,35
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	631	Компот из свежих яблок	0,200	0,24	0,24	35,82	148	3	0,02	2,58	0,12	16,89	6,6	6,82	1,41
Итого по группе			0,820	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,93
Полдник															
1	013	Печенье миндальное	0,030	2,3	4,1	20,2	127	0	0,02	0,5	2,4	23	19	39	0,4
2	698	Бифидок 2,5%	0,200	6,8	5	11	122	44	0,48	1,4	0	216	188	32	0,2
Итого по группе			0,23	9,1	9,1	31,2	249	44	0,5	1,9	2,4	239	207	71	0,6

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,520	17,39	18,85	58,26	473	159,65	0,32	14,82	4,9	172,36	160,96	44,79	2,68
Обед	0,820	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,93
Полдник	0,23	9,1	9,1	31,2	249	44	0,5	1,9	2,4	239	207	71	0,6
Итого за день:	1,570	50,36	51,34	189,93	1446	607,15	1,18	54,23	9,31	603,44	713,99	233,81	10,19

Разработано ИП Дюдя Е.В. 

Архангельск 2024 г


Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет,

2-я неделя/4. Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	485	Каша геркулесовая с маслом	0,210	7,86	9,1	6,15	140								
2	508	Яйцо отварное	0,040	5,64	5,84	25,39	177	0,93	0,13	0	0,42	13,28	133,86	89,29	2,97
3	1011	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	0,030/0,020	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
4	686	Какао Витошка	0,200	0,09	0,02	15,19	62	0,14	0	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19
Итого по группе			0,500	22,22	23,91	63,05	585	154,91	0,1	3,35	1,14	277,63	300,61	40,09	1,3
Обед															
1	124	Щи из св.капусты, картофелем и сметаной на к/б	0,250/10	2,72	2,94	7,78	73	188,67	0,06	20,31	1,3	51,99	249,49	31,07	0,81
2	487	Цыплята отварные	0,090	16,15	10,52	0,55	177	23,85	0,05	3,24	0,29	20	89,98	14,08	1,02
3	583	Соус паровой на курином бульоне	0,050	0,56	3,12	3,93	39	26,13	0,01	0,12	0,07	4,35	53,71	2,87	0,05
4	508	Каша рисов рассыпчатая	0,150	2,36	5,29	24,65	155	39,18	0,02	0	0,19	6,52	51	17,34	0,34
5	576	Гарнир из св. помидоров (6 вар)	0,065	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	638	Компот из сушеных груш	0,200	0,92	0,24	45	188	0	0,01	1,38	0,16	52,26	36,8	28,37	0,78
Итого по группе			0,875	27,24	22,76	107,64	760	311,38	0,24	30,67	2,93	155,12	554,38	117,03	4,72
Полдник															
1	015	Печенье затяжное	0,050	3,19	4,24	26,14	155	0,03	0,04	0	0,49	15,38	5,63	32,63	0,38
2	703	Напиток Валетек с кальцием и магнием	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
Итого по группе			0,25	3,19	4,24	43,54	222	170,03	0,46	28	3,77	265,38	5,63	46,63	0,38

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,500	22,22	23,91	63,05	585	154,91	0,1	3,35	1,14	277,63	300,61	40,09	1,3
Обед	0,875	27,24	22,76	107,64	760	311,38	0,24	30,67	2,93	155,12	554,38	117,03	4,72
Полдник	0,250	3,19	4,24	43,54	222	107,03	0,46	28	3,77	265,38	5,63	46,63	0,38
Итого за день:	1,685	52,65	50,91	214,23	1567	636,32	0,8	62,02	7,84	698,13	860,62	203,75	6,4

Разработано ИП Дюдя Е.В. 

Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет,

2-я неделя/5. Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	443	Тефтели мясные с соусом	0,080/0,040	14,65	29,08	36,63	505								
2	576	Пюре картофельное	0,150	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
4	685	Чай витамин с лимоном	0,210	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
Итого по группе			0,520	17,22	16,77	65,46	483	158,65	0,43	17,03	2,85	197,77	280,69	140,46	5,42
Обед															
1	147	Суп с макаронами на курином бульоне	0,250	3,59	2,91	17,4	105	176,4	0,04	0,87	1,49	22,76	271,69	19,33	0,47
2	436	Жаркое по-домашнему из говядины	0,250	28,73	9,99	21,84	300	28,71	0,26	9,46	3,19	32,01	356,29	73,53	3,95
3	576	Гарнир из консервированного горошка	0,065	1,55	0,1	3,25	20	25	0,05	5	0,1	10	31	10,5	0,35
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	3,3	0,6	16,7	87	0,5	0,09	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
6	707	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	0	0,04	4	0,4	40	24	18	0,8
Итого по группе			0,825	40,05	14,24	106,55	722	230,61	0,51	19,33	6,21	128,27	781,48	149,06	7,85
Полдник															
1	012	Баранка сдобная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого по группе			0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,520	17,22	16,77	65,46	483	158,65	0,43	17,03	2,85	197,77	280,69	140,46	5,42
Обед	0,825	40,05	14,24	106,55	722	230,61	0,51	19,33	6,21	128,27	781,48	149,06	7,85
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,650	65,88	40,16	200,05	1436	435,68	1,06	39,1	10,23	584,94	1273,67	323,26	13,87

Разработано ИП Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г