

Примерное меню
 Для организации питания обучающихся в МКОУ «СОШ№85»
 На 2023-2024 учебный год
 для учащихся 7-10 лет

№ рецепта	Название блюда	11-18	Белки	Жиры	Углев.	Энергетич.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
96	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
302	Каша молочная манная	200	4,7	5,6	21,9	156,9	0,05	0,11	26	0,07	0,43	269,86	129,3	97,14	14,74	85,05	0,38	7,5	1,52	21,78
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	10,9	78,6	0,03	0,12	13,24	0	0,52	38,25	146,4	144,94	19,58	89,7	0,49	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	505	17,6	25,6	64,6	558,8	0,18	0,34	158,74	0,46	1,09	793,76	405,5	438,38	61,02	350,3	2,71	19,1	10,38	55,2
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
520	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,4	1,24	34,2	0,94	51,35
451	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,1	2,3	17,6	3,54	55,58
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	0	0,01	0,23	0	1,14	0,95	19,94	64,83	2,64	4,93	0,41	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	610	23,7	22,8	74,7	598,3	0,28	0,3	53,7	0,19	23,5	643,65	1350,1	172,12	74,67	308,4	6,59	55	7,2	121,43
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
96	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
50	Свекла отварная	70	1,1	0,1	6,1	29,4	0,01	0,02	0,92	0	3,11	26,68	182,54	96,85	14,62	28,56	0,93	5,34	0,47	15,26
337	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
334	Макаронные отварные с сыром	185	9,8	8,4	35,3	256,2	0,07	0,07	41,51	0,24	0,05	297,1	70,88	192,75	13,41	123,7	0,95	25,5	2,4	12,78
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	550	18,9	23,7	68	561,2	0,14	0,26	172,48	1,32	3,18	566,73	352,07	384,46	39,72	253,2	3,59	40,1	16,23	56,26
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
511	Рис отварной	160	3,8	5,1	38,9	217,1	0,03	0,03	19,58	0,09	0	162,98	49,65	113,76	25,16	77,41	0,53	22,1	7,72	29
383	Рыба запеченая	90	8,8	4,4	4	90,9	0,06	0,06	234,44	0,11	1,15	20,35	254,85	31,73	35,05	130,5	0,62	84,2	7,81	400,08
648	Кисель ягодно-фруктовый из концентрата	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	0	0,96	0	1,2	1,41	15,94	65,21	1,22	6,8	0,1	0	0	0
Пром.	Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	590	17,2	10,4	98,4	557	0,17	0,15	274,98	0,2	12,35	415,34	705,64	226,7	109	268,7	2,29	108	18,93	437,08
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
96	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
520	Картофельное пюре	170	3,5	6	22,5	157,9	0,13	0,12	26,97	0,1	11,57	183,35	708,14	44,75	32	95,74	1,17	32,3	0,88	48,5
487	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,2	197,9	1,67	26	26,02	177,88
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	0	0,01	0,23	0	1,14	0,95	19,94	64,83	2,64	4,93	0,41	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	535	40,3	25,3	50	589	0,25	0,29	174,22	0,49	16,09	740,68	1130,7	416,3	147,4	429,1	3,92	59,6	32,37	233,3

№ рецепту	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев	Энергети	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
340	Омлет натуральный	160	13,5	19,1	3,5	240,2	0,07	0,43	194,83	2,33	0,32	281,96	192,08	116,96	17,88	216,2	2,23	46,6	27,79	66,8	
451	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,1	2,3	17,6	3,54	55,58	
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	0,01	0	0	2	6	120	7	4	7	1,4	0	0	0	
	Итого за Завтрак	580	32,5	35,3	46,7	634	0,2	0,59	214,89	2,41	2,45	633,08	658,19	232,47	61,44	436,9	7,47	65,5	32,98	129,58	
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
718	Пельмени в бульоне	250	16,1	19,6	17,4	310,4	0,18	0,11	17,16	0	0,06	643,75	203,51	65,35	19,81	125	1,53	7,97	0,01	12,45	
648	Кисель ягодно-фруктовый из концентрата	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Шоколад молочный	15	1,5	5,2	7,6	83	0,01	0,07	3,3	0	0	20,4	69,3	52,8	10,2	46,35	0,23	0,83	0	7,5	
	Итого за Завтрак	515	20,9	32,5	57	603,9	0,24	0,21	67,91	0,13	19,26	871,41	383,65	194,28	42,08	211,3	2,51	10,3	2,74	29,81	
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																				
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
302	Каша вязкая молоч пшеничная	180	7,5	9,1	33,9	247,4	0,16	0,14	37,47	0,12	0,49	304,81	194,61	128,81	44,07	167,4	1,18	46,5	2,8	31,57	
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	сдоба обыкновенная	70	5,7	3,7	38,4	209,8	0,11	0,04	18,9	0	0	303,1	95,2	17,5	23,1	63,7	1,4	0	0	0	
	Итого за Завтрак	500	16,1	20,7	98,1	643,1	0,35	0,23	102,57	0,25	2,09	779,77	479,28	218,43	89,1	298	4,94	49	5,21	44,65	
	Четверг, 2 неделя																				
	Завтрак																				
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
534	Капуста тушеная	150	3,7	4,6	15,4	117,6	0,05	0,07	124,7	0,09	31,88	166,43	505,52	145,49	32,37	63,13	1,23	25,5	0,68	29,33	
451	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,1	2,3	17,6	3,54	55,58	
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0	
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
	Итого за Завтрак	590	23,7	28,3	66,2	613,7	0,19	0,24	194,76	0,3	42,01	616,85	1099,3	271,7	72,43	271,8	6,56	46,3	7,02	98,99	
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
492	Плов с курицей	250	34,2	10,2	42,4	397,8	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,07	94,27	135,4	291,9	2,51	49,7	34,4	211,65	
639	сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	Итого за Завтрак	590	38,1	10,9	91,7	617	0,18	0,13	203,75	0	12,97	589,23	794,44	226,35	152,1	333,2	5,23	53	37,1	225,45	
№ рецепту	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев	Энергетич	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Понедельник, 3 неделя																				
	Завтрак																				
97	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
302	Каша вязкая рисовая	180	4,8	6,1	25,7	176,8	0,05	0,14	26,17	0,06	0,55	308,19	152,96	134,09	25,17	121,1	0,37	46	5,59	35,23	
693	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,35	158,93	142,98	23,27	95,4	0,68	9	1,76	27,35	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Сок фруктовый	100	0,3	0	16,5	67,2	0,02	0,04	50	0	6	6	152	5	12	15	0,2	0	0	0	
	Итого за Завтрак	575	17,1	21,1	84,9	597,3	0,2	0,39	173,42	0,33	7,18	796,94	587,79	433,17	85,39	380,5	3,03	57,6	13,68	75,86	
	Вторник, 3 неделя																				
	Завтрак																				
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
97	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
534	Капуста тушеная	160	4	4,9	16,4	125,4	0,05	0,07	133,01	0,09	34	177,52	539,23	155,19	34,53	67,33	1,32	27,2	0,73	31,28	
451	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,15	22,12	0,09	0,12	247,73	294,6	39,9	26,17	183,5	2,56	19,5	3,93	61,76	
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	0	0,01	0,23	0	1,14	0,95	19,94	64,83	2,64	4,93	0,41	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
	Итого за Завтрак	525	29	34,3	59,2	661,4	0,18	0,3	239,36	0,45	35,37	748,8	907,17	402,32	74,19	359,7	4,9	48	9,36	99,82	
	Среда, 3 неделя																				
	Завтрак																				
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,2	241,3	5,4	29,7	4,69	21,41	
437	Гуляш из говядины	50/50	17,1	16,5	4,5	235,2	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,6	2,46	17,1	0,31	62,72	
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
	Итого за Завтрак	540	30,8	25,5	74,6	651,1	0,41	0,31	51,19	0,19	1,43	482,99	719,39	193,39	204,2	471,5	9,79	48,5	7,2	93,73	
	Четверг, 3 неделя																				
	Завтрак																				
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
333	Макароны отварн с сыром	165	8,7	7,5	31,5	228,5	0,07	0,06	37,03	0,21	0,05	264,98	63,22	171,91	11,96	110,4	0,85	22,7	2,14	11,4	
487	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,2	197,9	1,67	26	26,02	177,88	
639	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	535	42,9	17,8	74,1	628	0,24	0,18	110,75	0,34	4,89	788,37	609,66	368,25	134,9	386,1	4,93	52,2	32,42	205,76
	Пятница, 3 неделя																			
	Завтрак																			
97	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
374	Запеканка картофельная с говядиной	240	28,3	27,8	31,8	490,3	0,24	0,3	43,45	0,26	15,84	447,82	1311,4	37,79	67,55	335,6	4,97	68,5	2,67	147,05
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	0	0,01	0,23	0	1,14	0,95	19,94	64,83	2,64	4,93	0,41	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	580	33,5	31,4	63	668	0,3	0,37	74,68	0,36	27,05	705,47	1646,1	212,62	86,89	421	8,01	71,5	6,24	160,1
		Масса	Белки	Жиры	Углев	Энергетич	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак	554,7	26,8	24,37	71,4	612,12	0,23	0,29	0	0,49	14,06	678,2	0	292,73	95,64	345,3	5,1	52,2	15,94	137,8
	средние показатели за период	554,7	26,8	24,4	71,4	612,1	0,2	0,3	0	0,5	14,1	678,2	0	292,7	95,6	345,3	5,1	52,2	15,9	137,8

Шеф- повар _____ Кононова В.В.

Калькулятор _____

Храпкина И.В.