

Согласовано:

Директор МАОУ ВСОШ

К.А. Козырев

« 9 » февраля 2025г.



Утверждаю:

Директор ООО «ГАРАНТ»

Н.А. Миронова

« 9 » февраля 2025г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

г. Сысерть

Примерное двухдневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей 11 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
1 день																			
обед																			
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100,0	0,74	0,00	5,97		3,22	67,54	22,99	13	39,18	0,57	0	9,4	2,73	0,03	9,21		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом кур	260,0	4,19	2,64	5,24	2,68	9,26	97,99	41,13	21,36	59,76	0,84	10,3	320,57	1,34	0,05	13,66		
37/8	Тефтели мясные в молочном соусе	100,0	11,24	9,95	12,18	0,15	11,62	199,13	68,87	21,34	148,3	1,7	29,88	33,4	0,45	0,07	2,69		
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,0	10,33	0,07	8,19	2,79	54,78	319,11	28,58	152,4	235,3	5,1	21,6	402,16	0,86	0,27	1,08		
29/1	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78		
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0		
Итого за 'обед'		31,90	12,66	32,35	12,34	124,16	889,35	177,7	227,5	546,7	9,82	61,78	766,01	5,95	0,49	27,42			

2 день

Обед

1/1	Горошек зеленый	100,0	3,04	0,00	4,11		11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
2/2	Борщ со сметаной и мясом кур	260,0	4,49	2,64	7,48	5,22	12,71	132,08	41,96	23,27	66,96	1,12	10,3	220,49	2,47	0,05	10,91
12/8	Гуляш из филе куриного	100,0	12,93	12,77	15,05	0,10	5,77	209,37	19,39	15,85	116,2	1,26	47,1	98,05	0,56	0,05	2
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180,0	4,36	0,04	3,81	0,62	45,92	236,10	9,15	30,11	89,77	0,65	18	20,25	0,3	0,04	0
37/1	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			30,33	15,44	31,31	10,89	125,61	884,41	108,5	109,8	398,1	5,49	75,4	454,29	6,1	0,33	61,71

3 день

Обед

5/1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100,0	1,64	0,00	6,02	6,02	10,00	96,91	36,01	11,73	25,12	0,48	0	2,04	2,72	0,02	30,67
-----	--	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	---	------	------	------	-------

11/2	Рассольник с крупой, сметаной и мясом кур	260,0	4,82	2,64	7,65	5,41	18,76	160,67	27,93	28,06	92,93	1,16	10,3	320,94	2,53	0,09	7,31
9/8	Печень по-строгановски	100,0	12,72	12,48	14,22	6,36	2,86	190,73	29,7	14,25	224,1	4,63	4849	5847	3,75	0,15	6,86
46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		31,84	15,15	32,26	19,39	131,17	923,56	153,9	101,5	480,7	9,37	4870	6307,2	11,61	0,43	45,16	

4 день

Обед

40/2	Салат "Витаминный"	100,0	1,82	0,00	13,28	15,09	11,38	167,49	24,1	18,13	40,98	0,49	0	451,73	6,86	0,07	19,54
	Суп-лапша на курином бульоне																
22/2	с мясом	260,0	4,79	2,55	6,06	0,28	15,80	135,72	15,38	10,08	47,51	0,67	25,8	232,44	0,48	0,05	0,62
631/	Жаркое по-домашнему с мясом	200,0	12,08	9,80	13,77	7,22	24,47	268,06	20,6	39,78	162,4	2,44	0	20	3,37	0,15	11,52
27/1	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60,0	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
-	Яблоки	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'		27,10			12,35	34,65	24,12	126,24	908,12	97,38	105,2	356,7	8,17	25,8	709,77	11,74	0,4 41,68

5 день

Обед

7/сб	Салат "Здоровье"	100,0	1,22	0,00	8,87	10,08	8,95	116,98	29,33	11,19	25,74	0,45	0	4,87	4,49	0,02	5,68
	Суп-пюре гороховый на																
28/2	курином бульоне	260,0	9,20	2,53	4,69	0,68	22,81	163,69	46,06	38,56	127,5	2,41	15,8	221,79	0,44	0,23	0,7
40/2	Гренки (сухарики)	10,0	0,88	0,02	1,40	0,10	5,07	36,97	2,59	3,17	8,83	0,2	8	9	0,18	0,01	0
	Каша гречневая по-купечески с																
7/10	мясом кур и овощами	200,0	21,78	16,74	18,09	3,62	32,36	370,21	31,79	104,5	271	4,29	38,64	347,2	1,81	0,21	1,5
10/1	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		39,08		19,29	33,82	15,26	127,86	942,95	141,1	187,2	511,2	9,27	62,44	647,38	8,08	0,55	8,06

6 день

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																		
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200,0	7,70	2,88	9,12	2,43	34,17	245,78	141,4	62,53	207,8	1,54	40	44,5	0,69	0,19	0,52	
36/1	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	60,0	6,60	3,56	8,74	0,36	18,85	182,81	134,9	7,33	82	0,11	54,67	61,73	0,12	0	0,09	
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
-	Фрукты	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за 'Завтрак'		20,98	9,34	22,08	4,27	105,39	689,38	417	124,6	465,1	6,31	106,7	133,75	1,58	0,33	11,13		

7 день

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100,0	1,64	0,00	6,02	6,02	10,00	96,91	36,01	11,73	25,12	0,48	0	2,04	2,72	0,02	30,67
20/2	Суп из овощей со сметаной и мясом кур	260,0	4,38	2,63	9,10	6,14	12,98	148,21	31,41	23,65	72,42	0,99	13,3	225,04	2,88	0,09	8,71
4/9	Плов из мяса кур	200,0	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	23,41	35,26	166,2	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'		31,05	17,70	31,20	15,53	131,53	907,66	152,2	118,4	365,1	7,61	45,5	687,32	9,24	0,29	50,81	

8 день

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100,0	1,15	0,00	5,96	5,96	10,94	96,95	24,07	33,76	48,98	0,63	0	1850	3,01	0,04	1,59
10/2	Рассольник домашний со сметаной и мясом кур	260,0	4,59	2,64	7,61	5,36	15,66	147,24	33,12	26,9	79,56	1,13	10,3	221,54	2,46	0,09	10,61
12/8	Гуляш из филе куриного	100,0	12,93	12,77	15,05	0,10	5,77	209,37	19,39	15,85	116,2	1,26	47,1	98,05	0,56	0,05	2
46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0

10	Компот из вишни	200,0	0,16	0,00	0,04	0,04	12,20	47,69	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			30,48	15,44	32,97	12,99	120,95	888,89	113	109	361,8	5,61	68,2	2193,6	7,61	0,34	15,4

9 день

Обед

	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100,0	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0	2,46	2,74	0,01	2,41
35/1	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом кур	260,0	4,19	2,64	5,24	2,68	9,26	97,99	41,13	21,36	59,76	0,84	10,3	320,57	1,34	0,05	13,66
6/2	Тефтели мясные в молочном соусе	100,0	11,24	9,95	12,18	0,15	11,62	199,13	68,87	21,34	148,3	1,7	29,88	33,4	0,45	0,07	2,69
3/3	Картофельное пюре	200,0	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	47,59	40,61	116,2	1,52	25	33,4	0,23	0,16	7,27
37/1	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			27,71	13,32	29,26	10,45	117,71	827,56	206,7	121,6	424	6,96	65,18	455,33	5,57	0,37	65,02

10 день

Обед

7/сб	Салат "Здоровье"	100,0	1,22	0,00	8,87	10,08	8,95	116,98	29,33	11,19	25,74	0,45	0	4,87	4,49	0,02	5,68
19/2	Суп картофельный с рыбой	250,0	10,35	8,30	7,52	4,88	19,75	185,83	18,51	16,77	96,09	1,01	8,78	216,5	3,04	0,12	2,19
	Биточки (котлеты) мясные																
16/8	паровые	100,0	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	14,95	121,4	1,95	16	22,5	0,35	0,04	0
824/	Соус красный основной	50,0	0,54	0,00	0,91	1,04	3,68	24,82	3,81	4,04	7,53	0,17	0	95	0,55	0,01	1,02
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180,0	4,36	0,04	3,81	0,62	45,92	236,10	9,15	30,11	89,77	0,65	18	20,25	0,3	0,04	0
29/1	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		36,24	21,63	33,70	17,49	129,98	959,35	85,79	96,42	404,8	5,84	42,78	359,61	9,29	0,31	9,67	

11 день

Обед

40/2	Салат "Витаминный"	100,0	1,82	0,00	13,28	15,09	11,38	167,49	24,1	18,13	40,98	0,49	0	451,73	6,86	0,07	19,54
------	--------------------	-------	------	------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	---	--------	------	------	-------

22/2	Суп-лапша на курином бульоне с мясом	250,0	4,79	2,55	6,06	0,28	15,80	135,72	15,38	10,08	47,51	0,67	25,8	232,44	0,48	0,05	0,62
43/8	Кнели мясные паровые	100,0	16,72	16,07	19,35	2,36	6,71	267,63	64,39	24,74	199,1	2,43	43,89	47,84	1,61	0,07	0,54
29/3	Пюре гороховое	180,0	5,77	1,74	5,01	0,33	18,92	132,33	79,72	30	113,2	0,88	12,64	102,2	0,4	0,12	5,16
10/1	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		35,11	20,36	44,49	18,84	111,48	958,27	215	112,7	478,9	6,4	82,32	898,73	10,5	0,39	26,03	

12 день

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак																	
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	210,0	5,45	2,28	6,65	0,45	42,46	250,47	100,4	32,64	132,6	0,58	36,75	40,95	0,24	0,06	0,41
30/1	Чай с сахаром и молоком	200,0	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	60,0	3,88	0,08	7,70	0,45	23,58	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
Итого за 'Завтрак'		19,97	10,28	22,59	1,40	97,44	666,89	255,5	69,54	359,3	3,29	196,8	212,35	1,14	0,19	0,93	0