

Согласовано

Директор МОУ «Рабитицкая НОШ»

_____/С.В.Медведева

" 01 " сентября 2023 г.

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Комбинат питания Велес»

_____/ Д.К. Куренков

"01 "сентября 2023 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района с 7 до 11 лет

День: понедельник

1

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Запеканка из творога с молоком сгущенным (140)	140	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Бутерброд с маслом сливочным (5/20))	5/20	1,61	4,33	9,7	84,4	0,03		32,65	0,31	5,2	18,35	6,6	0,41
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Итого за Завтрак		21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8
Обед													
Огурец соленый кусочком (60)	60	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Борщ с капустой картофелем и курой (200/5) *	200/5	3,38	3,79	8,11	89,42	0,05	8,12	214,2	1,04	35,93	59,93	22,18	1,09
Котлеты рыбные (80)	80	12,25	6,32	14,21	165,53	0,1	0,13	5,28	4,14	38,54	174,95	44,54	1,21
Пюре картофельное (150)	150	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	49,86	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23
Компот из смеси сухофруктов (200)	200	0,44	0,02	35,75	146,36		0,4	0,6	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		22,15	16,76	92,52	659,03	0,36	15,41	269,94	5,95	159,92	394,28	116,47	6,04
Итого за день		43,4	35,21	137,02	1091,83	0,44	16,19	365,6	7,87	414,34	711,69	153,79	6,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

1

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Яблоко свежее (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный (30)	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак		11,64	10,02	84,34	478,42	0,2	11,93	70,36	1,3	215,34	210,08	47,87	3,5
Обед													
Капуста квашеная с маслом растительным (60)	60	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
Рассольник ленинградский с курой со сметаной (200/5/5)	200/5/5	3,79	4,65	13,73	112,79	0,08	6,16	171,75	1,07	27,21	80,45	22,15	0,92
Гуляш из свинины (80)	80	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Изделия макаронные отварные (150)	150	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Кисель плодово-ягодный (200)	200			33,93	130,86					0,78			0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		24,59	24,43	105,36	748,36	0,23	10,15	210,93	12,84	70,85	292,65	60,73	5,19
Итого за день		36,23	34,45	189,7	1226,78	0,43	22,08	281,29	14,14	286,19	502,73	108,6	8,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

1

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Вермишель молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	4,69	8,85	17,63	169,83	0,07	1,3	65,1	2,47	131,24	106,67	17	0,43
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Бутерброд с маслом сливочным (5/20))	5/20	1,61	4,33	9,7	84,4	0,03		32,65	0,31	5,2	18,35	6,6	0,41
Итого за Завтрак		10,68	17,44	52,43	411,87	0,14	2,6	130,27	2,81	279,08	251,9	55,96	2,1
Обед													
Свекла с маслом растительным (60)	60	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26
Суп картофельный с горохом и курой (200/5)*	200/5	2,85	3,83	7,89	77,76	0,05	4,78	213,8	1,01	16,79	53,2	16,81	0,69
Плов со свининой (220)	220	13,44	34,77	49,48	564,79	0,38	3,78	288	6,91	25,62	212,1	55,44	1,99
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		18,8	41,06	91,68	812,76	0,47	10,36	502,16	9,18	59,4	315,63	86,25	4,22
Итого за день		29,48	58,5	144,11	1224,63	0,61	12,96	632,43	11,99	338,48	567,53	142,21	6,32

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

1

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Омлет натуральный с сосисками (115)	115	11,39	17,08	1,87	206,71	0,08	0,18	197,43	2,92	82,37	191,74	16,01	2,17
Зеленый горошек консерв. (20)	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	1	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		13,59	17,32	25,8	313,58	0,13	1,18	207,43	3,22	91,36	221,54	26,81	2,75
Обед													
Икра кабачковая (60)	60	0,38	1,78	1,54	23,8		1,4	30,6	0,62	8,2	7,4	3	0,14
Суп из овощей с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	2,93	4,03	9,08	84,82	0,06	6,82	153,21	1,04	30,08	60,8	19,91	0,9
Жаркое по-домашнему из курицы (200)	200	13,81	15,81	18,16	279,11	0,18	8,43	27,36	2,98	34,88	172,5	41,2	2,09
Компот из апельсинов (200)	200	0,45	0,1	28	117,26	0,02	30	4	0,1	17,72	11,5	6,5	0,22
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		19,81	22,16	76,54	597,79	0,3	46,65	215,17	5,1	100,08	294,6	80,61	4,59
Итого за день		33,4	39,48	102,34	911,37	0,43	47,83	422,6	8,32	191,44	516,14	107,42	7,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

1

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	5,97	7,72	43,23	267,08	0,07	1,28	54,36	0,23	126,68	156,58	36,05	0,6
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/30)	15/5/30	6,58	6,63	14,53	145,4	0,05	0,11	60,7	0,49	157,5	144,05	17,4	0,73
Итого за Завтрак		14	15,95	80,07	522,28	0,14	2,04	126,06	0,72	344,78	345,63	60,45	1,44
Обед													
Огурец соленый кусочком (60)	60	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Щи из свежей капусты с картофелем и курой (200/5)	200/5	3,31	5,77	6,02	93,95	0,06	14,61	214,52	1,92	35,86	56,66	19,62	0,8
Печень, тушенная в сметанном соусе (50/50)	50/50	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Изделия макаронные отварные (150)	150	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Компот из сухофруктов (200) *	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		22,46	19,79	76,38	615,21	0,43	33,06	5615,55	5,59	132,64	424,56	77,44	9
Итого за день		36,46	35,74	156,45	1137,49	0,57	35,1	5741,61	6,31	477,42	770,19	137,89	10,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист б)

День: понедельник

2

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Запеканка из творога с молоком сгущенным (140)	140	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76	
Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22	
Бутерброд с маслом сливочным (5/20))	5/20	1,61	4,33	9,7	84,4	0,03		32,65	0,31	5,2	18,35	6,6	0,41	
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04	
Итого за Завтрак		21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8	
Обед														
Капуста квашеная с маслом растительным (60)	60	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1	
Рассольник ленинградский с курой (200/5) *	200/5	3,67	3,94	13,55	104,93	0,08	6,16	166,4	1,06	22,81	77,4	21,7	0,91	
Котлеты рыбные (80)	80	12,25	6,32	14,21	165,53	0,1	0,13	5,28	4,14	38,54	174,95	44,54	1,21	
Пюре картофельное (150)	180	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	49,86	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23	
Компот из яблок (200)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
Итого за Обед		18,14	14,7	76,66	514,94	0,26	19,9	215,53	3,93	110,13	344,02	87,17	4,5	
Итого за день		39,39	33,15	121,16	947,74	0,34	20,68	311,19	5,85	364,55	661,43	124,49	5,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

2

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Макароны, запеченные с сыром (200)	200	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Яблоко свежее (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		16,68	19,53	79,23	569,4	0,16	1,41	145,01	10,63	295,66	310,09	55,39	2,64
Обед													
Огурец соленый кусочком (60)	60	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Борщ с капустой картофелем, курой (200/5)	200/5	3,38	3,79	8,11	89,42	0,05	8,12	214,2	1,04	35,93	59,93	22,18	1,09
Тефтели (1-й вариант) , соус томатный	80/30	8,5	21,14	9,37	268,48	0,26	0,64	36	3,85	16,98	96,84	18,77	1,38
Каша гречневая рассыпчатая (150)	150	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166	5,61
Кисель плодово-ягодный (200)	200			33,93	130,86					0,78			0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		24,67	33,05	118,68	882,84	0,71	9,3	291,04	5,97	89,22	450,92	217,01	9,42
Итого за день		41,35	52,58	197,91	1452,24	0,87	10,71	436,05	16,6	384,88	761,01	272,4	12,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

2

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	55,29	0,2	133,61	204,22	55,76	1,52
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Бутерброд с маслом сливочным (5/30)	5/30	2,4	4,43	14,53	107,9	0,05		32,65	0,44	7,5	27,05	9,9	0,61
Итого за Завтрак		12,91	15,36	79,8	513,39	0,26	1,9	109,34	0,66	218,63	286,95	74,02	2,46
Обед													
Свекла с маслом растительным (60)	20	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой (200/5)	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	166,4	1,87	21,13	70,72	21,87	1
Голубцы ленивые со сметаной (из свинины) (200/10)	210	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		24,49	27,25	61,11	602,04	0,23	42,46	170,66	8,07	118,88	338,98	82,28	5,67
Итого за день		37,4	42,61	140,91	1115,43	0,49	44,36	280	8,73	337,51	625,93	156,3	8,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

2

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	7,12	9,45	27,46	225,52	0,15	1,28	54,36	0,61	141,24	203,33	59,2	1,41
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом (25/5/30)	25/5/30	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73
Бананы (100)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		11,17	14,38	97,44	564,09	0,24	12	122,01	1,69	160,73	263,78	113,8	2,78
Обед													
Капуста квашеная с маслом растительным (60)	20	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	2,82	4,02	6,17	76,92	0,05	14,48	215,27	1,05	39,37	56,31	19,64	0,88
Котлеты рубленые из птицы	80	9,7	9,52	8,39	169,68	0,07	0,51	24,46	3,03	26	60,08	15,36	0,99
Пюре картофельное (180)	180	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	49,86	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23
Сок (200) разливной	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		19,8	21,39	70,51	611,65	0,35	28,61	289,59	5,31	147,28	276,91	89,28	7,24
Итого за день		30,97	35,77	167,95	1175,74	0,59	40,61	411,6	7	308,01	540,69	203,08	10,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

2

Возраст: Мл.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5) *	200/5	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	53,78	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/20)	15/5/20	5,79	6,53	9,7	121,9	0,04	0,11	60,7	0,36	155,2	135,35	14,1	0,53
Итого за Завтрак		20,47	18,03	75,55	543,61	0,21	2,66	136,6	3,46	527,47	464,3	84,13	2,73
Обед													
Огурец соленый кусочком (60)	60	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Суп картофельный с крупой с рыбой (200/20)	200/20	6,04	2,97	16,34	116,62	0,12	13,32	164,24	1,33	30,8	129,79	35,02	1,06
Тефтели (с рисом), соус томатный	80/30	6,15	17,8	8,06	223,06	0,19	1,88	48	4	16,33	78,11	14,56	0,95
Изделия макаронные отварные (180)	180	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Компот из сухофруктов (200) *	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		21,48	26,86	109,27	783,64	0,42	16,04	251,87	15,08	89,61	308,6	74,2	5,23
Итого за день		41,95	44,89	184,82	1327,25	0,63	18,7	388,47	18,54	617,08	772,9	158,33	7,96