

Примерное двухдневное меню на осенне-зимний период для учащихся в возрасте от 7 до 14 лет на 2023/2024 учебный год



174	2011	2011	Каши жидкая молочная из рисовой крупы	200/10	8.1	10.3	31.3	263.4	0.045	0.029	2.96	0	126.43	1.71
15	2011	2011	Сыр твердый порционными	15	3.48	4.43	0	54	0.01	0.05	0.03	0.11	1.32	0.89
383	2011	2011	Какао с молоком ступенным	200	3.8	3.9	24.8	148	ст	ст	0.15	ст	127	0.6
424	2011	2011	Булка	60	3.75	3.1	28.2	156	0.01	0.01	0.42	0	2.3	2.1
338			Фрукты (яблоко)	200	0.3	0	23.6	40	0.08	0.06	0.4	120	68	26
			Итого		19.43	21.73	107.9	661.4	0.145	0.149	3.96	120.11	450.73	71.6

ОБЕД

102	2011	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3.1	3.21	14.16	97.95	0.15	0.04	0.85	6.98	19.37	184
268	2011	2011	Пшеница	90/5	8.93	6.74	8.97	132	0.05	0.08	1.23	0	10.6	73
312	2011	2011	Пюре картофельное	150	3.06	6.4	20.44	137.3	0.14	0.11	1.36	18.16	36.98	86.6
342	2011	2011	Компот из свежих плодов	200	0.1	0	29	116.6	0.013	0.009	0.06	ст	7.74	1
пром.			Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6
пром.			Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1
			Итого		18.75	16.91	92.29	583.05	0.445	0.275	4.03	25.14	89.79	87.45
№ рел			Итого день		38.18	38.64	200.19	1244.5	0.59	0.424	7.99	145.25	540.52	159.05
			Наименование блюд	Выход 7-11	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Мг

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

291	2011	2011	Говя из пшны	80/120	22.4	25.9	36.6	469.2	0.04	0.04	6.7	0.69	49.6	36
376	2011	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	ст	ст	0.06	ст	1	1
пром.			Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6
пром.			Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1
			Итого		26.06	26.46	71.32	628.8	0.132	0.076	7.29	0.69	65.7	57.7
82	2011	2011	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1.29	3.89	9.2	77.4	0.054	0.049	0.7	24.5	33.61	38
234	2011	2011	Виточки рыбные	90/5	12.06	12.64	8.09	197.9	0.09	0.11	0.38	1.28	35.5	29
302	2011	2011	Каши рассыпчатая пшеничная	150	6.51	4.35	40.05	225	0.14	0.05	0.77	0	25.4	35.3
376	2011	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	ст	ст	0.06	ст	1	1
пром.			Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6
пром.			Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1
			Итого		23.52	21.44	92.06	659.9	0.376	0.245	2.44	25.78	110.61	124

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ п/п	Год	Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	К-во	Ккал	В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe
223	2005	Запеканка из творога с молоком сухим	150/15	17.54	12.05	17.15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69	
15	2011	Сыр твердый порезан	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15	
382	2011	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	ст	ст	0,15	ст	122	18	120	0,6	
424	2011	Булка	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	
338		Фрукты (яблоко)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
		Итого		28,87	23,48	93,75	645	0,15	0,38	1,52	120,35	471,6	79,8	472,3	2,44	

ОБЕД

№ п/п	Год	Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	К-во	Ккал	В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe
140	2011	свежая тушеная в соусе	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88	
96	2011	Расольник "Ленинградский"	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	21,6	53,32	0,87	
289	2011	Рагу из птицы	80/120	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04	
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85	
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
		Итого		24,41	24,32	89,99	682,95	0,387	0,316	4,7	31,75	92,63	104,11	295,51	6,21	
		Итого день		53,28	47,8	183,74	1328	0,537	0,696	6,22	152,1	564,23	183,91	767,81	8,65	

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ п/п	Год	Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккал	В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe
234	2011	Биточки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	ст	ст	0,06	ст	1	1	ст	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		18,78	19,6	63,25	494,8	0,322	0,256	2,33	19,44	88,58	78,45	322,4	3,76

ОБЕД

№ п/п	Год	Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккал	В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe
84	2011	Борщ с фасолью и картофелем	200/5	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
250	2011	Бифстегонов	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	ст	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,9	15,82	116,51	692,2	0,342	0,276	4,73	24,73	108,54	130	464,8	6,72
		Итого день		40,68	35,42	179,76	1187	0,664	0,532	7,06	44,17	197,12	208,45	787,2	10,48

ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК

259	2011	Жирное по-домашнему	80/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	ст	ст	0,06	ст	1	1	ст	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		13,46	10,69	40,42	312,6	0,792	0,056	1,54	0,09	18,46	54,7	153,8	19,94

ОБЕД

101	2011	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
295	2011	Колбасы рубленые из птицы	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
312	2011	Пицца картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	ст	ст	0,06	ст	1	1	ст	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,59	21,91	81,69	608	0,946	0,266	3,23	19,26	78,1	118,45	425,4	112,82
		Итого день		34,05	32,6	122,11	920,6	1,738	0,322	4,77	19,35	96,56	173,15	579,2	132,76

ДЕНЬ 6
ЗАВТРАК

181	2011	Каша жидкая молочная с манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
15	2011	Сыр твердый порцивки	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
382	2011	Какао с молоком ступенным	200	3,8	3,1	24,9	148	ст	ст	0,15	ст	1,22	18	120	0,6
424	2011	Булка	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338		Фрукты (яблоко)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		19,43	20,93	108	661,4	0,145	0,149	3,96	120,11	329,95	71,6	318	2,195

ОБЕД

113/114	2011	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
288	2011	Птица отварная	90/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
342	2011	Комлот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	ст	7,74	1	ст	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,44	21,05	85,36	600,6	0,265	0,187	5,38	10,6	55,8	107,7	484,8	4,27
		Итого день		40,87	41,98	193,36	1262	0,41	0,336	9,34	130,71	385,75	179,3	802,8	6,465

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

260	2011	Гречи	90	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сг	сг	0,06	сг	1	1	сг	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,78	11,72	89,81	548,6	0,292	0,206	3,83	15,03	86,7	90	361,8	5,84

ОБЕД

102	2011	Суп картофельный с бобовыми	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
234	2011	Виточки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сг	сг	0,06	сг	1	1	сг	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,88	22,81	77,41	592,75	0,472	0,406	3,18	26,42	107,95	107,95	506,4	5,47
		Итого день		42,66	34,53	167,22	1141,4	0,764	0,612	7,01	41,45	194,65	197,95	868,2	11,31

№ п/п

Выход

7-11

Б.

Ж.

У.

К-во

Ккал

В1

В2

PP

С

Са

Мг

Р

Fe

Витаминный, мг.

Минералы-в-ва, мг.

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

295	2011	Котлеты рубленные из птицы	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сг	сг	0,06	сг	1	1	сг	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
338		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
		Фрукты (яблоко)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		23,82	25,46	112,36	785,7	1,012	0,336	3,29	138,66	139,5	111,75	392,4	113,28

ОБЕД

82	2011	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
279	2011	Теплица 2-ой вариант	90	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Сочс сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сг	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,43	24,08	116,74	759,3	0,386	1,125	9,76	30,81	103,47	141	529,7	6,41
		Итого день		47,25	49,54	229,1	1545	1,398	1,461	13,05	169,47	242,97	252,75	922,1	119,69

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

234	2011	Биточки рыбные	90/5	12.06	12.64	8.09	197.9	0.09	0.11	0.38	1.28	35.5	29	171	0.98
309	2011	Макророновые изделия отварные	150/5	4.31	5.04	26.6	150	0.07	0.02	1.71	0	8.7	38	140	0.74
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	сг	сг	0.06	сг	1	1	сг	0.2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
пром.		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		20.03	18.24	69.41	507.5	0.252	0.166	2.68	1.28	60.3	88.7	375.8	3.49
ОБЕД															
101	2011	Суп картофельный с крупой	200	3.1	3.8	17.4	116.1	0.07	0.05	2.24	7.9	13.41	33	170	0.74
259	2011	Жаркое по-ловашинскому	80/120	9.8	10.13	5.7	153	0.7	0.02	0.95	0.09	2.36	33	89	18.17
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	сг	сг	0.06	сг	1	1	сг	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
пром.		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		16.56	14.49	57.82	428.7	0.862	0.106	3.78	7.99	31.87	87.7	323.8	20.48
		Итого день		36.59	32.73	127.23	936.2	1.114	0.272	6.46	9.27	92.17	176.4	699.6	23.97
Ла рсц		Наименование блюда	Выход 7-11	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

289	2011	Рагу из птицы	80/120	17.2	19.2	17.6	320.2	0.18	0.19	2.96	18.19	32.53	14	56	2.04
пром.		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
пром.		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
379	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	сг	сг	0.06	сг	1	1	сг	0.2
		Итого		20.86	19.76	52.32	479.8	0.272	0.226	3.55	18.19	48.63	35.7	120.8	3.81
ОБЕД															
96	2011	Расоельник "Ленинградский"	200/5	1.2	3.1	12.3	82.2	0.05	0.04	1.42	10.1	17.8	33	205	0.6
291	2011	Плов из птицы	80/120	22.4	25.9	36.6	469.2	0.04	0.04	6.7	0.69	49.6	36	180	5.6
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	30.2	116	сг	сг	0.11	сг	17	33	91	2.8
пром.		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
пром.		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		27.66	29.56	98.82	766.6	0.182	0.116	8.76	10.79	99.5	122.7	540.8	10.57
		Итого день		48.52	49.32	151.14	1246.4	0.454	0.342	12.31	28.98	148.13	158.4	661.6	14.38
		Среднее значение за период		48.52	49.32	151.14	1246.4	0.454	0.342	12.31	28.98	148.13	158.4	661.6	14.38
		Сохранение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от		107%	102%	120%									

Скурткин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. Принт, 2008.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4