

УТВЕРЖДЕНО
Директор ЧОУ ТЕПСОШ



/Водолазский Л.Е.

Приказ по школе
от 01.09.2023 № 01/10

Двухнедельное основное (организованное) меню для обучающихся 7–11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1															
День 1 (Понедельник)															
Обед	Щи свежие	200/10	4,96	4,23	6,38	88,75	187	0,06	12,89	10,50	1,91	40,60	64,85	30,60	0,87
	Макароны отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	413	0,06	0	0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
	Котлеты рубленые	90	17,43	16,75	16,27	286,00	668	0,18	0,90	33,62	68,40	59,76	80,00	22,20	3,62
	Соус	30	1,20	2,04	6,25	45,86	759	0,16	38,00	1,23	0	24,95	53,90	39,70	2,04
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861	0,01	24,84	0	0,34	21,33	16,56	12,08	0,63
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0,06	0	0	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0,20	0	0	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		731	33,26	33,16	103,65	852,60		0,73	76,63	43,35	72,42	171,10	333,48	147,30	10,36

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
День 2 (Вторник)															
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200/10	5,69	2,56	14,03	111,55	208	0.10	6,87	10.50	0.03	1.20	25.65	12.90	0.21
	Греча отварная	150	8,68	9,72	38,70	276,75	679	0.21	0	0	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
	Гуляш мясной	90(50/75)	13,09	15,10	2,59	198,90	591	0.02	0.83	0	2.35	19.63	138.73	19.82	2.75
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861	0.02	7.76	0	0.04	14.79	12.75	8.74	1.34
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0.20	0	0	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0.06	0	0	0.26	4.60	17.40	6.60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		701	31,55	28,54	114,28	850,51		0.61	15.46	10.50	3.83	70.22	462.06	198.89	11.95
День 3 (Среда)															
Обед	Борщ	200	2,84	4,09	11,3	102,20	169	0.08	5.36	0	1.94	43.34	79.60	27.56	1.73
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	682	0.03	0	0	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
	Котлета рыбная	100	12,92	8,20	15,70	133,33	510	0	0.63	9.32	4.86	71.85	171.82	41.50	1.46
	Салат овощной	60	1,56	4,43	1,94	53,88	77	0.02	10.37	17.76	1.74	19.93	29.89	9.03	0.52
	Чай с лимоном	200	0,06	0	99,6	377,0	944	0.002	2.80	0	0	2.80	1.54	0.84	0.04
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0.20	0	0	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0.06	0	0	0.26	4.60	17.40	6.60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		761	24,63	18,82	187,23	996,31		0.392	19.16	27.08	9,62	157,69	724,7	116,87	6,36

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
День 4 (Четверг)															
Обед	Суп овощной с мясными фрикадельками	200/20	4,80	4,28	7,38	93,15	209	0,07	8,57	10,50	1,91	29,08	94,15	29,50	0,83
	Запеканка творожная	150	26,70	21,40	14,55	402,35	469	0,09	0,72	0,09	0	18,25	49,35	14,00	0,76
	Сметана	25	0,75	5,00	0,72	52,00	б/н	0,01	0,12	0,02	0	22,50	15,50	2,50	0,02
	Компот из свежих фруктов	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861	0,01	24,84	0	0,34	21,33	16,56	12,08	0,63
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0. 20	0	0	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0,06	0	0	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		646	36,32	32,65	70,60	778,04		0,44	34,25	10,61	3,05	109,56	256,56	79,68	4,32
День 5 (Пятница)															
Обед	Суп гороховый	200	6,24	38,42	12,75	44,80	226	0,24	0,80	0	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	299	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
	Подлива из рыбы	75/50	14,00	5,40	4,76	122,97	494/781	0,07	4,15	0,76	0,69	10,31	19,49	24,38	0,17
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861	0,01	24,84	0	0,34	21,33	16,56	12,08	0,63
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0. 20	0	0	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0,06	0	0	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		726	27,37	50,59	85,90	932,56		0,72	47,95	0,76	19,81	129,44	279,98	115,43	6,03

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2															
День 1 (Понедельник)															
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200/10	5,69	5,56	14,03	111,55	217	0,10	6,87	10,50	1,17	24,56	79,71	34,72	1,11
	Каша молочная	150	3,99	11,13	33,79	248,80	384	0,42	0,75	0,10	0	123,55	262,15	89,40	2,50
	Яйцо	1/50	12,70	11,10	0,6	1153	б/н	0,07	0	0,35	2,00	55,00	185,00	54,00	3,00
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861	0,02	7,76	0	0,04	14,79	12,75	8,74	1,34
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0.20	0	0	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0,06	0	0	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		671	26,47	25,95	107,38	776,66		0,87	15,38	10,95	4,01	236,30	620,61	208,46	10,03
День 2 (Вторник)															
Обед	Рассольник на курином бульоне	200/10	5,15	4,36	9,64	102,75	197	0,08	6,97	10,50	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	682	0,03	0	0	0,28	1,37	60,97	16,34	0,53
	Гуляш из куриной грудки	90(50/75)	31,86	2,61	0,54	152,55	591	0,09	2,43	94,50	0,27	10,80	230,85	116,10	1,89
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861	0,01	24,84	0	0,34	21,33	16,56	12,08	0,63
	Помидоры свежие	60	0,42	0	2,46	11,4	б/н	0,06	25,00	1,20	0	14,00	26,00	20,00	1,00
	Хлеб ржаной	300,42	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0.20	0	0	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0,06	0	0	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		761	45,15	14,31	97,27	706,94		0,53	59,24	106,20	3,60	90,42	486,39	218,36	7,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
День 3 (Среда)															
Обед	Солянка рыбная	200	11,85	6,64	5,70	129,17	232	0,12	9,60	0,95	0	17,02	11,47	7,87	0,34
	Картофель запеченный	150	3,90	19,554	33,25	341,95	345	0,18	30,00	0,07	0	16,10	87,95	34,65	1,51
	Овощи тушеные	90	2,09	2,09	9,96	65,74	310	0,03	34,85	1,83	0,64	52,65	38,16	22,35	1,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0	99,6	377	944	0,002	2,80	0	0	2,80	1,54	0,84	0,04
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0,20	0	0	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0,06	0	0	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		713	21,50	29,43	170,49	1034,06		0,59	77,25	2,85	1,44	106,97	200,12	87,31	4,97
День 4 (Четверг)															
Обед	Суп картофельный с курицей	200/20	5,69	2,56	14,03	111,55	200	0,10	6,87	10,50	1,17	24,56	79,71	34,72	1,11
	Каша гречневая рассыпная	150	8,68	9,72	38,70	276,75	679	0,21	0	0	0,61	16,20	203,93	135,83	5,57
	Тефтели мясные	90 (20)	11,77 (0,80)	11,47 (1,36)	7,24 (4,36)	180,27 (30,57)	619	0,10 0,07	25,33 1,80	0,82 0,04	0,33	16,63 9,98	35,93 27,54	26,46 7,47	1,36 0,29
	Помидоры свежие	60	0,42	0	2,16	11,40	б/н	0,06	25,00	1,20	0	14,00	26,00	20,00	1,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861	0,01	24,84	0	0,34	21,33	16,56	12,08	0,63
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0,20	0	0	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0,06	0	0	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		791	31,43	27,08	114,74	841,08		0,81	83,84	12,56	3,25	121,10	470,67	258,16	12,04

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
День 5 (Пятница)															
Обед	Суп гороховый с гречками	200/10	17,84	40,22	84,85	768,80	226/1067	0,39	0,80	0	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
	Макароны отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	413	0,06	0	0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
	Котлета рыбная с соусом	100/30	15,64 1,20	5,97 2,04	13,33 6,54	167,45 45,86	510	0,19 0,16	0,96 38	0,06 1,23	0 0	24,09 24,95	18,24 53,90	2,81 39,70	0,03 2,04
	Компот из фруктов	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861	0,01	24,84	0	0,34	21,33	16,56	12,08	0,63
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н	0,20	0	0	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н	0,06	0	0	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед		741	44,35	58,35	179,18	1414,10		1,07	64,60	1,29	19,91	137,25	283,21	126,93	8,04