

Филиал «Лойгинская основная общеобразовательная
школа» муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Киземская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю
директор
Рогачёва И.С.
05 сентября 2024 г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

МЕНЮ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ

1 неделя/ 1. Понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4	260	0.13	11.3	32	193	93	2.1
2		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
3	495	Булочка сырная	100	10.68	28.08	52.86	320	0.01	0.06	0.11	20.57	49.96	7.53	0.57
4	422	Кофейный напиток с молоком	200	2.2	1.4	27.2	130	0.01	0.02	0.65	60.4	45	7	0.09
5		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	5	0.03	10	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	660	39.38	38.86	132.86	869.8	265.02	0.5	22.3	172.77	373.96	140.53	6.65

1 неделя/ 2. Вторник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккА	A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	448	Рис отварной	200	5.08	8.14	51.48	304	0.02	0.02	0	21.82	54.85	19.11	0.51
2	181	Печень говяжья по-строгановски	100	13.8	14	5.3	200.5	6.12	0.24	26.12	91.66	251.14	18.1	5.35
3		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
4	434	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	0	0	2.9	8.05	9.78	5.24	0.9
5		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	5	0.03	10	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	660	24.64	24.57	107.3	765.9	11.14	0.55	39.26	181.33	401.77	75.45	10.65

1 неделя/ 3. Среда

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот	Белки	Жиры	Углево	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	445	Каша гречневая рассыпчатая	200	14.15	12.13	24.89	84	0.02	0.19	0	11.49	138.31	92.5	3.11
2	54-5м-2020	Котлета из курицы	100	42.43	16.75	64.25	282	4.7	0.05	0.47	22	108	48	1
3		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
4	54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	10.79	0.02	0.15	107	95.2	26	0.9
5		Мандарин	100	0.8	0.3	8.1	40	0.01	0.06	38	35	17	11	0.1
		Итого на завтрак	660	65.98	34.46	145.04	694.8	15.52	0.58	38.86	219.29	433.51	201.5	6.8

1 неделя/ 4. Четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот. п	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал	A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	443	Картофельное пюре	200	4.32	7.46	29.4	208	0.02	0.1	17.3	46.33	64.47	22.99	0.93
2	54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14.1	2.6	8.6	114.3	22	0.07	0.32	25	168	24	0.7
3		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
4	433	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	5.25	8.24	4.4	0.86
5		Мандарин	100	0.8	0.3	8.1	40	0.01	0.06	38	35	17	11	0.1
		Итого на завтрак	660	24.52	12.39	86.61	574.7	22.03	0.49	55.96	155.38	332.71	86.39	4.28

1 неделя/ 5. Пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	208	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	0.026	0.09	6.21	43.98	266.96	109.9	2.17
2	432	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.2	1.4	27.2	130	0	0.01	0.19	58.33	41.61	6.46	0.03
3		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
4		Яблоко	150	0.4	0.4	9.8	47	7.5	0.045	15	24	16.5	13.5	3.3
		Итого на завтрак	610	35	11.88	95.7	647	7.526	0.405	21.64	170.11	400.07	153.86	7.19

2 неделя/ 1. Понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	54-1Г-2020	Макароны отварные	200	5.48	4.98	34.88	211.5	35.46	0.08	0	14.66	53.33	9.33	0.93
2	170	Котлета московская	100	10.48	10.88	8.92	177	0.01	0.13	0.12	17.85	133.72	26.3	1.36
3		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
4	431	Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	0.01	0.02	0.72	63.6	50.76	10.08	0.62
5		Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	40	0.05	0.04	60	34	23	13	0.3
		Итого на завтрак	660	23.5	19.67	86.76	639.9	35.53	0.53	61.08	173.9	335.8	82.71	4.9

2 неделя/ 2. Вторник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес го	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	443	Картофельное пюре	200	4.32	7.46	29.4	121.51	0.02	0.1	17.3	46.33	64.47	22.99	0.93
2	168	Котлета домашняя	100	12.99	20.31	11.47	369.15	0.02	0.21	0.24	19.21	128.72	24.96	1.44
3		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
4	54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	10.8	0.02	0.15	107	95.2	26	0.9
5		Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	40	0.05	0.04	60	34	23	13	0.3
		Итого на завтрак	660	26.81	33.25	96.77	819.46	10.9	0.63	77.9	250.3	386.39	110.95	5.26

2 неделя/ 3. Среда

№ п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	445	Каша гречневая рассыпчатая	200	14.15	12.13	24.89	84	0.02	0.19	0	11.49	138.31	92.5	3.11
2	54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	11.61	2.99	35.93	83.3	291	0.04	1.3	22	112	54	1
3		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
4	480	Булочка ванильная	100	7.91	8.47	58.14	342	0.01	0.12	0	20.72	75.68	12.59	1.06
5	434	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	0	0	2.9	8.05	9.78	5.24	0.9
6		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	5	0.03	10	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	760	39.43	26.02	169.48	770.7	296	0.64	14.44	122.06	421.77	197.33	9.96

2 неделя/ 4. Четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	448	Рис отварной	200	5.08	8.14	51.48	304	0.02	0.02	0	21.82	54.85	19.11	0.51
2	54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14.23	6.4	11.75	162	22	0.07	0.32	25	168	24	0.7
3		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
4	432	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.2	1.4	27.2	130	0	0.01	0.19	58.33	41.61	6.46	0.03
5		Банан	100	2	0	29.1	124.3	0.12	0.03	8.7	5	22	27	0.26
		Итого на завтрак	660	28.61	17.92	145.03	875.7	22.14	0.39	9.45	153.95	361.46	100.57	3.19

2 неделя/ 5. Пятница

№ п/№ рецепта	Наименование	Вес гот. л	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
1	443	Картофельное пюре	200	6.81	10.77	29.4	256	0.02	0.1	17.3	46.33	64.47	22.99	0.93
2	54-5м-2020	Котлета из курицы	100	42.43	16.75	32.72	282	4.7	0.05	0.47	22	108	48	1
3		Хлеб ржаной	60	5.1	1.98	25.5	155.4	0	0.26	0.24	43.8	75	24	1.69
4	431	Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	0.01	0.02	0.72	63.6	50.76	10.08	0.62
5		Мандарин	100	0.8	0.3	8.1	40	0.01	0.06	38	35	17	11	0.1
		Итого на завтрак	660	56.68	31.43	105.08	789.4	4.74	0.49	56.73	210.73	315.23	116.07	4.34

	вес	белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe
за 10 дней	6650	364.55	250.45	1170.63	7447.36	690.54	5.2	397.65	1809.82	3762.67	1265.36	63.22
ср.зн. За 1 день	665	36.45	25.04	117.06	744.73	69.05	0.52	39.76	180.98	376.26	126.53	6.32

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884097

Владелец Рогачёва Ирина Сергеевна

Действителен с 27.08.2024 по 27.08.2025