

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 54

А.И.Горадзе

«29»

01

2024г.

МП



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Технология
диетического питания»

Е.В.Колотова

«29»

2024года

МП



Примерное десяти дневное меню горячего питания учащихся
начального общего образования (1-4кл) 2СМЕНА

2024 год

Колотова Е.В.

Директор
ОБД11 Дети 7-11 лет 2 смена

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

	Обед													
Суп картофельный с горохом 200	138	200	4,39	3,42	15,62	111,52	0,19	9,20	84,95	0,10	35,74	68,60	29,08	1,64
Котлета Домашняя 90	476	90	13,04	19,36	11,00	267,22	0,12	0,84	5,33	2,95	67,97	178,07	28,23	2,18
Каша гречневая рассыпчатая 150	327	150	8,45	5,03	46,97	266,90	0,37	0,18	22,50	0,06	50,20	210,10	140,03	5,61
Соус красный основной	603	30	0,33	0,48	2,50	16,15	0,01	0,18	31,74	0,07	4,18	5,18	2,14	0,11
Чай с сахаром и лимонном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	63,46	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Обед		727	30,37	29,73	116,47	856,75	0,74	13,12	145,16	4,04	184,82	505,24	213,25	11,09

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждено"

Колотова Е.В.

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

Вторник

Наименование блюд Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Обед														
Наименование блюд	Рецепт/тура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 25		13,35	25	1,88	0,73	12,63	66,75	0,03	14,63	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25
Борщ с капустой и картофелем 200		95	200	1,38	4,17	10,15	83,99	0,04	14,63	74,28	1,87	40,10	38,34	19,77
Котлеты рубленые из птицы 90		294	90	8,61	17,51	13,54	244,69	0,12	0,23	5,15	2,76	77,30	166,81	25,89
Макаронные изделия отварные с сыром 180		261	180	10,74	8,98	40,39	286,96	0,10	0,23	56,51	0,09	208,64	152,82	18,93
Напиток из свежих яблок 200		486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72
Сметана		531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80
Хлеб ржаной 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	16,91	0,08	0,08	18,25	31,25	10,00
Итого за Обед		730	730	24,59	33,74	99,26	801,40	0,40	16,91	152,94	5,31	369,68	413,67	82,35

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Директор

Колопова Е. В.

ОБД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

среда

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Обед

Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Напиток из сухих фруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	154,02	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	16,00	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61
Филе Новинка 90г	387	90	19,28	33,45	4,78	395,31	0,09	0,90	18,97	3,63	21,72	231,41	30,18	2,93
Итого за Обед		710	28,79	54,39	83,43	939,95	0,34	42,48	299,45	7,66	162,62	435,24	110,90	6,12

Врач диетолог

Диет. сестра

Наименование блюд Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Обед														
Батон 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03	1,00	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Гречка из курицы 50/50	11	100	7,08	17,40	3,42	198,72	0,06	1,00	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38
Каша гречневая рассыпчатая 150	327	150	8,45	5,03	48,97	286,90	0,37		22,50	0,06	50,20	210,10	140,03	5,61
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем 200	104	200	1,43	3,11	7,05	62,72	0,04	24,00	86,00	0,14	40,74	36,56	17,96	0,62
Итого за Обед		720	21,52	36,03	110,46	867,69	0,63	226,05	342,51	4,24	170,00	437,19	194,22	14,40

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Колотова Е. В.

Директор
ОБД11 Дети 7-11лет 2 смена Колотова Е. В.

Меню

ПЯТНИЦА

Наименование блюд Рацион Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

		Обед													
Батон 25		13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03	42,00	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Жаркое по-домашнему 300	394	300	15,44	35,53	36,52	527,52	0,18	42,00	36,04	4,54	44,42	257,32	70,38	3,52	
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26	
Расолыник ленинградский с перловой крупой 200	100	200	1,80	4,32	13,50	100,68	0,06	13,39	65,15	1,83	24,46	57,29	22,24	0,79	
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02	
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Итого за Обед		760	21,49	42,86	97,38	865,99	0,39	61,84	117,51	6,95	116,81	371,64	110,69	5,60	

Врач диетолог

Диет.сестра

Утверждаю:

Директор

ОВД11

Дети 7-11лет/2 смена

Колодова Е.В.

Меню

Понедельник 2

Наименование блюда: **Обед** Рецептура: **Выход** Белки: **Жиры** Углеводы: **Калорийность** В1: **С** А: **Е** Кальций: **Фосфор** Магний: **Железо**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Напиток апельсиновый	770	200	0,20	0,04	25,78	105,46	0,01	1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04	30,38	0,07	7,41	83,03	27,12	0,57
Сул картофельный с горохом 200	138	200	4,39	3,42	15,62	111,52	0,19	84,95	0,10	35,74	69,60	29,08	1,64
Фрикадельки из говядины в соусе	280	105	8,48	11,90	12,62	190,60	0,11	37,46	2,67	49,45	112,51	18,24	1,63
Итого за Обед		705	20,66	22,14	117,70	757,10	0,40	154,55	3,73	119,51	302,70	85,90	4,57

Врач диетолог

Диет.сестра

Утверждено

Директор Колотова Е.В.

ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

среда 2

Наименование блюд Рацион Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

	Обед																		
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	16,00	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61					
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02					
Котлета по-хлыновски 90	366	90	12,99	16,57	6,19	222,33	0,10	4,50	13,20	3,03	27,04	169,96	24,70	2,26					
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	154,02	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19					
Напиток из сухфруктов 200	297	200	0,64	1,45	22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67					
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60					
Итого за Обед		700	22,41	30,26	84,70	700,76	0,34	46,08	248,67	6,98	185,54	370,80	105,37	5,35					

Врач-диетолог

Диет.сестра

Утверждено

Колотова Е.В.

Меню

четверг 2

Директор
ОБД11 Дети 7-11лет 2смена

Наименование блюда Рецепттура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций фосфор Магний Железо

Обед

Или из свежей капусты с картофелем 200	104	200	1,43	3,11	7,05	62,72	0,04	24,00	86,00	0,14	40,74	36,56	17,66	0,62
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Биточки рубленые из птицы 90	294	90	8,61	17,51	13,54	244,69	0,12	0,23	6,15	2,76	77,30	166,81	25,89	1,69
Макаронные изделия отварные с сыром 180	261	180	10,74	6,98	40,39	286,96	0,10		56,51	0,09	208,64	152,82	16,93	0,95
Напиток на черноплодной рябине	491	200	0,30	0,04	16,82	67,28	0,00		40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27
Батон 25		25	1,88	0,73	12,63	66,75	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Хлеб ржаной 25		25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		730	24,86	32,64	101,02	798,01	0,40	24,28	203,67	3,84	364,17	420,69	79,63	4,55

Врач-диетолог

Диет.сестра

Меню

ПЯТНИЦА 2

Директор
ОВД11 Дети 7-11 лет 2 смена

Колопова Е.В.

Наименование блюд Рецепттура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

	Обед													
	100	200	1.80	4.32	13.50	100.68	0.06	13.39	65.15	1.83	24.46	57.29	22.24	0.79
Рассолышник Ленинградский с перловой крупой 200	531	10	0.25	2.00	0.34	20.60	0.00	0.05	16.00	0.04	8.60	6.00	0.80	0.02
Сметана	278	90	11.58	16.39	13.64	246.40	0.15	3.18	4.02	4.86	53.95	161.60	25.25	2.32
Тертые из говядины 90	386	150	3.65	5.41	36.47	209.13	0.04	0.07	30.38	0.07	12.01	78.87	26.82	0.54
Рис припущенный 150	186	207	0.41	0.01	15.13	63.46	0.00	2.90	0.64	0.01	17.23	9.79	7.28	0.95
Чай с сахаром и лимоном 200/7	13.35	25	1.88	0.73	12.63	66.75	0.03	0.00	0.00	0.43	4.75	16.25	3.25	0.30
Батон 25	99	25	1.65	0.28	10.25	50.00	0.11			0.08	18.25	31.25	10.00	0.71
Хлеб ржаной 25														
Итого за Обед		707	21.21	29.12	101.96	756.02	0.40	19.52	116.18	7.32	139.25	361.05	95.64	5.62

Врач диетолог

Диет.сестра