

Утверждаю:
ИП Шубина С.В.

Шубина С.В.
Шубина С.В./

Согласовано:
Директор МБОУ СПП №52
Сазоненко
Сазоненко
«30» августа 2021г.

Шубина С.В.
Шубина С.В.
«30» августа 2021г.

Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте от 12 лет и старше,
на период сентябрь-февраль месяцы

Архангельск 2021г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

1-я неделя/1. Понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302	Каша рисовая с маслом	0,200/5	7,19	7,83	40,58	263	54,21	0,12	1,27	0,71	187,83	244,35	38	1,17
2	305	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,15/5	5,75	9,41	15,46	171	75,85	0,04	0,1	0,63	138,3	95,45	9,17	0,52
3	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15
4		Яблоко свежее	0,100												
		Итого по группе	0,570	12,97	17,25	71,02	494	130,06	0,16	1,38	1,35	336,39	340,95	49,81	1,84
Обед															
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	0,250	5,73	5,62	7,73	111	36,5	0,07	0,81	0,32	158,62	130,08	21,76	0,37
2	455	Котлеты рубленные с бк и соусом сметанным	0,140/75	17,65	20,57	24	346	139,13	0,11	12,47	0,84	90,87	190,34	39,77	1,97
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	700	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
		Итого по группе	0,7	27,93	27,01	88,56	703	347,43	0,69	43,03	5,24	524,49	402,32	100,83	4,09
Полдник															
1		Крекеры с отрубями	0,030	2,76	4,23	18,96	125	0	0,04	0	1,95	7,8	32,1	7,5	0,42
2		Йогурт 2,0%	0,200	8,2	4	11,8	114	0,02	0,06	0	1	224	172	26	0,2
		Итого по группе	0,23	10,96	8,23	30,76	239	0,02	0,1	0	2,95	231,8	204,1	33,5	0,62

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,43	12,97	17,25	71,02	494	130,06	0,16	1,38	1,35	336,39	340,95	49,81	1,84
Обед	0,7	27,93	27,01	88,56	703	347,43	0,69	43,03	5,24	524,49	402,32	100,83	4,09
Полдник	0,23	10,96	8,23	30,76	239	0,02	0,1	0	2,95	231,8	204,1	33,5	0,62
Итого за день:	1,36	51,86	52,49	190,34	1436	477,51	0,95	44,41	9,54	1092,68	947,37	184,14	6,55

Разработано ИП Шубина С.В.

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,

Архангельск 2021 г

В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

1-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	366	Запеканка из творога со сг. молоком	0,150/30	19,83	14,77	32,36	369	89,47	0,07	0,54	0,51	257,67	276,52	32,67	0,73
2	101	Бутерброд с маслом	0,010/0,03	2,3	9,12	15,5	154	65,3	0,03	0	0,61	6,9	21,4	3,94	0,38
3	685	Чай	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
4	627	Мандарин свежий	0,100	0,8	0,2	7,5	38								
Итого по группе			0,520	22,33	23,94	61,59	576	239,77	0,31	14,64	2,84	403,67	306,16	50,01	1,94
Обед															
1	139	Суп гороховый	0,250	6,15	3,22	22,52	132	193,04	0,13	8,05	0,65	31,72	203	38,24	1,11
2	438	Азу	0,200	13,87	27,19	20,76	394	45,61	0,09	1,3	0,21	12,04	167,53	24,49	1,68
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	8,42	9,66	38,03	272	60,12	0,2	0	0,63	18,84	199,8	133,98	4,47
4	576	Гарнир из св. помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	700	Напиток клюквенный	0,200	0,06	0,05	24,12	98	0	0	1,87	0,25	8,41	1,79	4,68	0,18
Итого по группе			0,785	35,15	19,9	112,31	760	332,32	0,51	16,84	2,6	91,01	645,52	224,69	9,16
Полдник															
1	012	Баранка слобная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого по группе			0,230	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого по группам питающихся															

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,31	22,33	23,94	61,59	576	239,77	0,31	14,64	2,84	403,67	306,16	50,01	1,94
Обед	0,785	35,15	19,9	112,31	760	332,32	0,51	16,84	2,6	91,01	645,52	224,69	9,16
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,325	66,09	52,99	201,94	1567	618,51	0,94	34,22	6,61	753,58	1163,18	308,44	11,7

Разработано ИП Шубина С.В.

Примерное двухдневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,

В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

Архангельск 2021 г

1-я неделя/3. Среда

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	333	Макароны с твердым сыром	0,240	14,23	22,08	39,1	426	24,57	0,04	0,71	0,32	17,96	86,76	15,74	0,84
2	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
4	686	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,09	0,02	15,19	62	0,14	0	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19
5	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63								
		Итого по группе	0,57	17,84	19,07	79,85	572	71,9	0,16	11,02	1,96	68,9	177,54	48,36	4,4
Обед															
1	134	Суп крестьянский с крупной перловой	0,250	3,43	3,11	15,73	95	17248	0,06	9,67	1,33	38,46	141,83	22,28	0,76
2	369	Рыба (филе) отварное	0,075	13,41	0,52	0,61	59	39,03	0,04	0,66	2,12	18,08	137,64	18,78	0,44
3	96	Масло сладко –сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15
5	576	Гарнир из соленных огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,060	3,96	0,72	20,04	104	0,6	0,11	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
8	638	Компот из сушеных груш	0,200	0,92	0,24	45	188	0	0,01	1,38	0,16	52,26	36,8	28,37	0,78
		Итого по группе	0,735	27,11	15,61	116,74	716	294,09	0,4	33,12	5,01	156,32	516,31	134,4	5,96
Полдник															
1	013	Печенье миндальное	0,030	2,3	4,1	20,2	127	0	0,02	0,5	2,4	23	19	39	0,4
2	698	Ряженка 2,5%	0,200	5,8	5	8,4	108	44	0,04	0,6	0	248	184	28	0,2
		Итого по группе	0,23	8,1	9,1	28,6	235	44	0,06	1,1	2,4	271	203	67	0,6

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	В1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,57	17,84	19,07	79,85	572	71,9	0,16	11,02	1,96	68,9	177,54	48,36	4,4
Обед	0,735	27,11	15,61	116,74	716	294,09	0,4	33,12	5,01	156,32	516,31	134,4	5,96
Полдник	0,23	8,1	9,1	28,6	235	44	0,06	1,1	2,4	271	203	67	0,6
Итого за день:	1,535	53,05	43,78	225,19	1523	409,99	0,62	45,24	9,37	496,22	896,85	249,76	10,96

Разработано ИП Щубина С.В.

Примерное двухдневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

Архангельск 2021 г

1-я неделя/4. Четверг

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	413	Сардели говяжьи	0,050	5,7	9,1	0,65	107	0	0,02	0	0,2	13	65,5	8	0,9
2	96	Масло сладко -сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
3	520	Картофельное пюре	0,180	3,72	8,53	18,92	183	257,82	0,05	6,71	1,95	23,29	51,97	18,58	0,67
4	576	Гарнир из св огурцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	696	Шоколадный напиток	0,200	3,73	3,68	17,68	120	22,48	0,3	11,86	1,6	169,3	194,8	19,48	3,62
Итого по группе			0,515	15,29	23,04	64,33	529	334,45	0,45	30,32	4,52	228,6	375,72	99,28	6,38
Обед															
1	124	Щи из св капусты с карт и сметаной	0,250/10	2,72	2,94	7,78	73	188,67	0,06	20,31	1,3	51,99	249,49	31,07	0,81
2	487	Цыпята отварные	0,075	16,15	10,52	0,55	177	23,85	0,05	3,24	0,29	20	89,98	14,08	1,02
3	583	Соус паровой на курином бульоне	0,050	0,56	3,12	3,93	39	26,13	0,01	0,12	0,07	4,35	53,71	2,87	0,05
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	0,100	2,36	5,29	24,65	155	39,18	0,02	0	0,19	6,52	51	17,34	0,34
5	576	Гарнир из св помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	636	Компот из апельсинов 1	0,200	0,63	0,14	45,59	190	5,6	0,03	16,8	0,14	29,27	16,1	10,05	0,33
Итого по группе			0,76	26,95	22,66	108,23	762	316,98	0,26	46,09	2,85	132,1	533,68	98,71	4,27
Полдник															
1	014	Крекеры с отрубями	0,030	2,76	4,23	18,96	125	0	0,04	0	1,95	7,8	32,1	7,5	0,42
2	648	Киселек «Валитек» из концентрата	0,200	0	0	18,4	74	120	0,3	20	2,34	0	0	0	0
Итого по группе			0,24	3,5	5,25	42,15	230	120	0,48	20	10,47	10	10,8	40	0,5

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Мg	Fe
Завтрак	0,535	15,29	23,04	64,33	529	334,45	0,45	30,32	4,52	228,69	375,72	99,28	6,38
Обед	0,76	26,95	22,66	108,23	762	316,98	0,26	46,09	2,85	132,13	533,68	98,71	4,27
Полдник	0,24	3,5	5,25	42,15	230	120	0,48	20	10,47	10	10,8	40	0,5
Итого за день:	1,535	45,74	50,95	214,71	1521	771,43	1,19	96,41	17,84	370,82	920,2	237,99	11,15

Разработано ИП Шубина С.В.

Архангельск 2021 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

1-я неделя/5. Пятница

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/5	8,46	7,84	45,55	288	53,77	0,14	1,25	0,95	140,44	216,27	43,84	2,33
2	604	Бутерброд с колбасой Докторской	0,020/0,030	4,81	5,31	15,72	130	2	0,07	0	0,57	11,5	55,1	8,3	0,7
3	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15
4	627	Яблоко св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56								
Итого по группе			0,570	13,3	13,16	76,25	478	55,77	0,21	1,26	1,53	162,2	272,52	54,78	3,18
Обед															
1	116	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	0,250/10	3,99	4,03	13,16	128	206,24	0,07	7,56	0,29	53,11	146,59	31,87	1,46
2	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,250	25,91	16,34	31,86	387	106,27	0,24	4,06	0,61	35,5	296,79	64,56	3,37
3	587	Соус томатный 3 на мясном бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	75,07	0	0,14	0,11	4,71	16,33	6,94	0,21
4	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,3	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	639	Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,6	0,07	21,68	91	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
Итого по группе			0,86	35,23	23,65	91,4	750	559,38	0,82	41,51	5,09	368,32	541,61	142,67	6,79
Полдник															
1	012	Баранка сложенная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого по группе			0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого по группам питающихся															

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,42	13,3	13,16	76,25	478	55,77	0,21	1,26	1,53	162,2	272,52	54,78	3,18
Обед	0,86	35,23	23,65	91,4	750	559,38	0,82	41,51	5,09	368,32	541,61	142,67	6,79
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,51	57,14	45,96	195,69	1459	661,57	1,15	45,51	7,79	789,42	1025,63	231,19	10,57

Разработано ИП Шубина С.В.

Архангельск 2021 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/1. Понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302	Каша пшенная вязкая с маслом и сахаром	0,200/5	8,46	8,84	46,82	303	55,27	0,18	1,25	0,2	134,07	202,41	55,22	1,49
2	305	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,15/5	5,75	9,41	15,46	171	75,85	0,04	0,1	0,63	138,3	95,45	9,17	0,52
3	685	Чай витамин, «Валетексом» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
4	627	Яблоко св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56								
		Итого по группе	0,600	14,41	18,3	76,01	527	216,12	0,43	15,45	2,55	411,47	306,1	77,79	2,84
Обед															
1	128	Щи по-уральски с перловкой и сметаной на м/б	0,250	3,81	3,97	9,74	97	226,12	0,08	13,28	0,39	55,45	131,89	25,61	0,92
2	456	Зразы рубленые из говядины	0,075	8,38	11,81	7,36	169	8,75	0,05	2,3	4,15	30,86	96,84	16,85	0,87
3	960	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	541	Рагу овощное (3й вар)	0,150	2,6	8,01	14	142	386,73	0,07	10,01	2,95	35,5	78,84	28,12	0,99
5	576	Гарнир из св помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	638	Компот из кураги	0,200	1,66	0	37,56	155	186,36	0,03	0,64	1,76	60,66	46,72	35,57	1,08
		Итого по группе	0,765	21	28,56	94,43	728	874,36	0,32	31,85	10,16	203,07	428,64	129,47	5,59
Полдник															
1	009	Пряник заварной	0,040	1,77	1,41	22,5	110	0	0,02	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24
2	698	Ряженка 2,5% с сахаром	0,200	5,8	5	13,39	128	44	0,04	0,6	0	248,15	184	28	0,21
		Итого по группе	0,240	7,57	6,41	35,89	238	44	0,06	0,6	0,72	251,45	199	30,7	0,45
Итого по группам питающихся															

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,43	14,41	18,3	76,01	527	216,12	0,43	15,45	2,55	411,47	306,1	77,79	2,84
Обед	0,765	21	28,56	94,43	728	874,36	0,32	31,85	10,16	203,07	428,64	129,47	5,59
Полдник	0,24	7,57	6,41	35,89	238	44	0,06	0,6	0,72	251,45	199	30,7	0,45
Итого за день:	1,435	42,98	53,27	206,33	1493	1134,48	0,81	47,9	13,43	865,99	933,74	237,96	8,88

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
1	437	Гуляш из пылят-бройлера	0,120	15,07	18,58	4,92	48,37	0,08	0,64	0,53	27,83	72,1	16,63	1,04
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	5,64	5,84	25,39	0,93	0,13	0	0,42	13,28	133,86	89,29	2,97
3	576	Гарнир из огурцов свежих (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
5	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15
Итого по группе			0,515	20,69	17,64	69,92	147,01	0,26	3,82	1,42	70,58	275,97	125,97	4,97
Обед														
1	110	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	0,250/0,010	3,29	4,34	9,66	192,69	0,07	11,41	1,35	52,91	124,23	28,39	1,22
2	388	Котлеты или биточки рыбные из трески	0,075	9,74	5,06	11,63	3,43	0,06	0,3	4,1	38,34	129,91	21,61	0,7
3	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	520	Картофельное пюре	0,180	3,72	8,53	18,92	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15
5	576	Гарнир из кукурузы консервированной	0,025	0,55	0	2,8	0	0	1,21	0	1,34	12,85	2,25	0,09
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	636	Компот из апельсинов 1	0,200	0,63	0,14	45,59	5,6	0,03	16,8	0,14	29,27	16,1	10,05	0,33
Итого по группе			0,765	21,38	20,9	114,64	282,75	0,39	50,51	6,61	153,13	429,73	109,67	5
Полдник														
1	012	Баранка сладкая	0,030	2,49	2,4	18,12	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого по группе			0,23	8,61	9,15	28,04	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого по группам питающихся														

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,505	20,69	17,64	69,92	531	147,01	0,26	3,82	1,42	70,58	275,97	125,97	4,97
Обед	0,765	21,38	20,9	114,64	763	282,75	0,39	50,51	6,61	153,13	429,73	109,67	5
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,5	50,68	47,69	212,6	1525	476,18	0,77	57,07	9,2	482,61	917,2	269,38	10,57

Примерное двухдневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/3. Среда

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	388	Котлеты или биточки рыбные из трески	0,100	9,74	5,06	11,63	133	3,43	0,06	0,3	4,1	38,34	129,91	21,61	0,7
2	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
3	516	Макаронные изделия отварные	0,150	3,54	5,38	19,11	146	39,18	0,03	0	0,56	4,13	23,44	5,13	0,37
4	576	Гарнир из соленых огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	685	Чай витамин	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
Итого по группе			0,500	17,39	18,85	58,26	473	159,65	0,32	14,82	4,9	172,36	160,96	44,79	2,66
Обед															
1	139	Суп картофельный с горохом	0,250	3,41	4,25	16,25	108	201,95	0,11	5,98	0,22	30,71	66,46	27,77	1,31
2	451	Шницели из говядины	0,075	11,27	9,05	11,66	172	31,33	0,06	0,93	0,04	25,63	110,82	20,05	1,04
3	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	534	Капусты свежая тушеная	0,150	3,12	5,03	8,67	117	109,27	0,04	23,02	0,37	91,75	63,3	34,56	1,31
5	576	Гарнир из консеер горошка	0,050	1,55	0,1	3,25	20	25	0,05	5	0,1	10	31	10,5	0,35
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	631	Компот из свежих яблок	0,200	0,24	0,24	35,82	148	3	0,02	2,58	0,12	16,89	6,6	6,82	1,41
Итого по группе			0,79	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,93
Полдник															
1	013	Печенье миндальное	0,030	2,3	4,1	20,2	127	0	0,02	0,5	2,4	23	19	39	0,4
2	698	Бифидок 2,5%	0,200	6,8	5	11	122	44	0,48	1,4	0	216	188	32	0,2
Итого по группе			0,23	9,1	9,1	31,2	249	44	0,5	1,9	2,4	239	207	71	0,6
Итого по группам питающихся															

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,435	17,39	18,85	58,26	473	159,65	0,32	14,82	4,9	172,36	160,96	44,79	2,68
Обед	0,79	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,93
Полдник	0,23	9,1	9,1	31,2	249	44	0,5	1,9	2,4	239	207	71	0,6
Итого за день:	1,455	50,36	51,34	189,93	1446	607,15	1,18	54,23	9,31	603,44	713,99	233,81	10,19

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/4. Четверг

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	485	Голубцы ленивые	0,100	7,86	9,1	6,15	140								
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	5,64	5,84	25,39	177	0,93	0,13	0	0,42	13,28	133,86	89,29	2,97
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
4	686	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,09	0,02	15,19	62	0,14	0	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19
5	627	Яблоко св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56								
Итого по группе			0,560	22,22	23,91	63,05	585	154,91	0,1	3,35	1,14	277,63	300,61	40,09	1,3
Обед															
1	124	Щи из св.капусты, картофелем и сметаной на к/б	0,250/10	2,72	2,94	7,78	73	188,67	0,06	20,31	1,3	51,99	249,49	31,07	0,81
2	487	Цыплята отварные	0,075	16,15	10,52	0,55	177	23,85	0,05	3,24	0,29	20	89,98	14,08	1,02
3	583	Соус паровой на курином бульоне	0,050	0,56	3,12	3,93	39	26,13	0,01	0,12	0,07	4,35	53,71	2,87	0,05
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	0,100	2,36	5,29	24,65	155	39,18	0,02	0	0,19	6,52	51	17,34	0,34
5	576	Гарнир из св. помидоров (б вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	638	Компот из сушеных груш	0,200	0,92	0,24	45	188	0	0,01	1,38	0,16	52,26	36,8	28,37	0,78
Итого по группе			0,76	27,24	22,76	107,64	760	311,38	0,24	30,67	2,93	155,12	554,38	117,03	4,72
Полдник															
1	015	Печенье затяжное	0,050	3,19	4,24	26,14	155	0,03	0,04	0	0,49	15,38	5,63	32,63	0,38
2	703	Напиток Валетек с кальцием и магнием	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
Итого по группе			0,25	3,19	4,24	43,54	222	170,03	0,46	28	3,77	265,38	5,63	46,63	0,38
Итого по группам питающихся															

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,31	22,22	23,91	63,05	585	154,91	0,1	3,35	1,14	277,63	300,61	40,09	1,3
Обед	0,76	27,24	22,76	107,64	760	311,38	0,24	30,67	2,93	155,12	554,38	117,03	4,72
Полдник	0,25	3,19	4,24	43,54	222	107,03	0,46	28	3,77	265,38	5,63	46,63	0,38
Итого за день:	1,32	52,65	50,91	214,23	1567	636,32	0,8	62,02	7,84	698,13	860,62	203,75	6,4

Разработано ИП Шубина С.В. _____

Архангельск 2021 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/5. Пятница

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	443	Плов со свиной	0,200	14,65	29,08	36,63	505								
2	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
4	685	Чай витамин с лимоном	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
5	627	Яблоко св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56								
Итого по группе			0,580	17,22	16,77	65,46	483	158,65	0,43	17,03	2,85	197,77	280,69	140,46	5,42
Обед															
1	147	Суп с макаронами на курином бульоне	0,250	3,59	2,91	17,4	105	176,4	0,04	0,87	1,49	22,76	271,69	19,33	0,47
2	436	Жаркое по-домашнему из говядины	0,250	28,73	9,99	21,84	300	28,71	0,26	9,46	3,19	32,01	356,29	73,53	3,95
3	576	Гарнир из консервированного горошка	0,050	1,55	0,1	3,25	20	25	0,05	5	0,1	10	31	10,5	0,35
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	16,7	87	0,5	0,09	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
6	707	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	0	0,04	4	0,4	40	24	18	0,8
Итого по группе			0,83	40,05	14,24	106,55	722	230,61	0,51	19,33	6,21	128,27	781,48	149,06	7,85
Полдник															
1	012	Баранка сладкая	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого по группе			0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого по группам питающихся															

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,47	17,22	16,77	65,46	483	158,65	0,43	17,03	2,85	197,77	280,69	140,46	5,42
Обед	0,83	40,05	14,24	106,55	722	230,61	0,51	19,33	6,21	128,27	781,48	149,06	7,85
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,53	65,88	40,16	200,05	1436	435,68	1,06	39,1	10,23	584,94	1273,67	323,26	13,87

Разработано ИП Шубина С.В. _____

Архангельск 2021 г

Разработано ИП Шубина С.В. _____

Архангельск 2021 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	В1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Итого за период	642,23	582,87	2484,77	18010	14195,28	11,9	678,87	118,5	8103,22	12056,44	2995,09	129,41
Итого за 12 дней	642,23	582,87	2484,77	18010	14195,28	11,9	678,87	118,5	8103,22	12056,44	2995,09	129,41
В среднем за день	53,52	48,57	207,06	1500,83	1,18	0,99	56,57	9,88	675,27	1004,70	249,59	10,78
Норма по СанПину	46,20	47,40	201,00	1410	0,49	0,72	36,00	6,00	660,00	990	150,00	7,20
	53,90	55,30	234,50	1645	0,49	0,84	42,00	7,0	770,00	1155	175,00	8,40
	1	1	4						1			
										1,5		

Разработано ИП Шубина С.В. _____

Архангельск 2021 г

Количество продуктов, используемых для
Приготовления меню, нетто
7-11 лет, период март- май

Организация ИП Шубина С.В.

№	Наименование	Ед, изм.	Рекомендуемое		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Всего	Сред, сут.
			Брутто	Нетто														
1	Хлеб ржаной (ржано-пшен)	кг	0,08	0,08	0,03	0,03	0,06	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,03	0,41	0,034
2	Хлеб пшеничный	кг	0,15	0,15	0,076	0,06	0,071	0,06	0,06	0,07	0,069	0,085	0,085	0,06	0,068	0,06	0,824	0,069
3	Сухари	кг	0	0	0,012	0,004	0,006	0	0,006	0	0	0,015	0,015	0,004	0	0	0,062	0,005
4	Мука пшеничная	кг	0	0	0,004	0,003	0	0,003	0,002	0,008	0,004	0,002	0,002	0,002	0,005	0,01	0,045	0,004
5	Крупы, бобовые	кг	0,045	0,045	0,044	0,08	0,01	0,034	0,055	0	0,055	0,045	0,01	0,041	0,045	0,005	0,424	0,035
6	Макаронные изделия	кг	0,015	0,015	0,02	0	0,05	0	0	0,05	0	0	0,033	0	0,02	0	0,173	0,014
7	Картофель	кг	0,25	0,188	0	0,075	0,173	0,062	0,335	0,198	0,048	0,168	0,05	0,03	0,133	0,208	1,48	0,123
8	Овощи свежие, зелень	кг	0,35	0,28	0,11	0,061	0,097	0,22	0,168	0,097	0,229	0,155	0,268	0,116	0,17	0,233	1,924	0,16
9	Фрукты (плоды) сухие	кг	0,015	0,015	0	0	0,04	0	0	0,04	0,032	0	0	0,04	0	0,012	0,164	0,014
10	Соки плодовоовощные	кг	0,2	0,2	0,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0,8	0,067
11	Мясо жилованное	кг	0,077	0,07	0,076	0,079	0,044	0	0,108	0	0,04	0	0,112	0	0,17	0	0,629	0,052
12	Печень говяжья	кг	0	0	0	0	0	0	0	0,087	0	0	0	0	0	0	0,087	0,007
13	Цыпята 1 кат, потрошенные	кг	0,04	0,035	0	0	0	0,094	0	0	0	0,052	0	0,094	0	0,025	0,265	0,022
14	Рыба-филе	кг	0,06	0,058	0	0,025	0,091	0	0	0,049	0	0,049	0	0	0	0,053	0,267	0,022
15	Колбасные изделия	кг	0,015	0,0147	0	0	0	0,05	0,02	0	0	0	0	0	0	0,05	0,12	0,01
16	Молоко (мж 2,5%, 3,2%)	кг	0,3	0,3	0,245	0,2	0,008	0,1	0,296	0,015	0,109	0,237	0,021	0	0,212	0,181	1,624	0,135
17	Кисломолочные продукты	кг	0,15	0,15	0,2	0	0,2	0	0	0,2	0,2	0	0,2	0	0	0,2	1,2	0,1
18	Творог (мж не более 9%)	кг	0,05	0,05	0	0,093	0	0	0	0	0	0	0	0,093	0	0	0,186	0,016
19	Сыр	кг	0,01	0,0098	0,015	0	0	0	0	0	0,015	0	0	0	0	0,003	0,033	0,003
20	Сметана	кг	0,01	0,01	0,037	0,004	0	0,001	0,01	0,027	0,01	0,01	0	0,14	0	0,01	0,123	0,01
21	Масло сливочное	кг	0,03	0,03	0,024	0,03	0,03	0,017	0,027	0,025	0,02	0,026	0,032	0,024	0,013	0,3	0,298	0,025
22	Масло растительное	кг	0,015	0,015	0	0	0,002	0,006	0	0,008	0,015	0,008	0,004	0,002	0,009	0	0,054	0,005
23	Йогурт диетическое	кг	0,001	0,04	0	0,003	0	0	0	0	0,006	0	0	0,003	0	0	0,012	0,001
24	Сахар	кг	0,04	0,04	0,025	0,036	0,035	0,04	0,029	0,025	0,04	0,058	0,039	0,042	0,005	0,029	0,403	0,034
25	Кондитерские изделия	кг	0,01	0,01	0,03	0,03	0,03	0,04	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,03	0,03	0,39	0,033
26	Чай	кг	0,0004	0,0004	0,001	0,001	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0	0,01	0,001
27	Какао	кг	0,0012	0,0012	0	0	0	0,016	0	0	0	0	0	0	0	0,016	0,032	0,003
28	Соль	кг	0,005	0,005	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,048	0,004
29	Другая	кг	0	0	0,581	0,542	0,425	0,286	0,282	0,443	0,496	0,41	0,559	0,501	0,292	0,38	5,1797	0,433
30	Фрукты (плоды) свежие	кг	0,2	0,185	0	0,025	0,107	0,17	0	0,1	0	0,07	0,06	0,007	0	0,1	0,639	0,053
31	Концентрат напитка «Валитек»	кг			0,02	0,01	0	0	0,02	0,01	0,01	0	0,01	0,02	0,01	0	0,11	0,009
Итого:					1,551	1,381	1,48	1,419	1,66	1,503	1,45	1,451	1,554	1,354	1,423	1,668	17,894	1,491

Разработано ИП Шубина С.В.

Архангельск 2021 г