

УТВЕРЖДАЮ

ЧОУ НОО «Начальная общеобразовательная школа

«Юные таланты» директор

Х.Д. Шахбиева

«30» 08. 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

7-11 ЛЕТ

НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)

ЧОУ НОО «Начальная общеобразовательная школа «Юные таланты»

г. Гудермес 2023

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)													
Завтрак 7 -11 лет													
83	Каша пшеничная молочная	200	7,89	7,49	40,48	260,9	-	1,96	-	194,0	81,0	0	1,51
89	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
	Итого:	420	12,99	11,41	75,63	452,86	0,06	3,26	0,01	320,6	188,4	20,60	2,29
Обед 7-11 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,06	17,3	-	43	16	28,32	0,52
16	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
100	Перловка отварная	150	4,35	9,15	31,05	229,5	-	-	1,16	136,67	22,15	1,425	1,2
57	Тефтели из говядины	80	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
	Итого:	820	29,52	32,74	133,19	949,14	1,12	26,52	52,16	291,51	394,87	121,52	6,08

№ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
86	Каша пшеничная молочная	200	9,12	12,25	65,6	409,16	30,6	-	-	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
	Фрукты свежие (банан/яблоко/ мандарин)	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
		200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
		80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Итого (без фруктов)	450	11,66	17,85	96,52	568,76	30,64	0,03	0,07	262	821,6	257,42	5,8
Обед 7-11 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	21,09	24,58	12,54	0,8
3	Закуска из св. огурцов (сезон)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	13,11	24,01	7,98	0,34
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6	-	19,68	53,32	21,60	0,87
63	Птица (куры) тушеные в сметанном соусе	80	17,65	14,58	4,7	221,00	0,05	0,02	43,00	54,5	132,9	20,3	1,62
68	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15		29,5	5,4	1	0,06
	Итого (без закусок):	860	32,22	29,91	98,19	798,29	1,22	51,19	68,5	200,16	432,01	123,47	6,91

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	-	0,08	34,0	45,0	7,0	-
89	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	420	9,22	8,3	51,76	321,4	0,12	1,09	36,8	230,77	218,45	37,12	0,52
Обед 7-11 лет													
90	Закуска из моркови с курагой (сезон)	100	4,83	0,27	54,38	239,27	0,04	3,72	-	149,02	135,89	97,7	2,99
4	Закуска из св. помидор с луком (сезон)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	10,55	19,73	10,67	0,5
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	200	1,65	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	-	21,16	57,56	20,72	0,78
55	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	35	133,1	25,7	1,2
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,2	-	-	91,11	14,77	0,95	0,8
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1,0	-	2,5	-	3,5	0,15
	Итого:	950	28,72	84,73	146,34	1434,23	1,37	23,18	23	340,64	466,25	191,54	9,03

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	8,16	9,84	35,6	264	0,22	0,5	32,0	137,34	315,4	79,6	1,66
99	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	0,05	52,2	100	8,9	0,65
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	14,05	4,4	2,4	0,38
	Итого:	450	10,32	18,46	46,29	434,78	0,27	3,33	32,05	203,59	419,8	90,9	2,69
Обед 7-11 лет													
95	Закуска из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	104,64	0,01	9,16	-	33,86	30,78	16,7	1,55
20	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
104	Компот из кураги	200	0,96	-	51,36	196,72	0,03	1,64	-	38,96	63,88	30,64	1,08
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	785	27,02	21,6	135,9	849,68	1,2	26,78	14,6	165,38	377,8	146,58	9,39

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя)

Завтрак 7-11 лет

85	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	0,4	1,46	71,6	92,3	128	26,7	1,3
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
	Итого:	400	10,52	15,11	63,19	427,55	0,48	2,79	71,68	415,3	298,6	58,12	2,32

Обед 7-11 лет

92	Закуска из квашеной капусты (сезон)	60	1,03	3,01	5,1	51,62	0,01	11,93	-	31,47	20,45	9,65	0,4
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,06	17,3	-	43	16	28,32	0,52
4	Закуска из св. помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	10,55	19,73	10,67	0,5
15	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	-	35,5	42,58	21	0,95
65	Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84	20,4	241,17	16,25	5,10
67	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	4,86	37,17	21,12	1,11
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	980	35,52	33,85	220,64	923,68	7,49	76,4	26,84	177,48	485,9	139,31	10,97

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
31	Макароны с сыром	190	9,67	10,19	41,36	281,3	0,09	0,23	4,52	161,03	148,95	18,33	1,13
99	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	0,05	52,2	100	8,9	0,65
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
	Итого:	440	11,9	18,79	55,8	438,4	0,14	0,23	4,57	219,23	248,95	27,23	2,18
Обед 7-11 лет													
7	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	-	26,8	14,83	7,9	0,32
5	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	11,21	20,77	9,76	0,44
19	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	0,09	6,6	-	20,88	66,12	22,8	1,08
57	Тефтели из говядины	80	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
97	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,43	0,03	-	27,0	140,76	392,08	115,2	1,6
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	29,42	34,58	175,83	1150,61	1,15	38,48	66	280,85	708,1	209,56	7,41

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя)

Завтрак 7-11 лет

34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	14,05	4,4	2,4	0,38
	Фрукты свежие (банан/яблоко/ мандарин)	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
		200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
		80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Итого (без фруктов):	450	8,71	11,72	46,87	331,92	0,12	3,95	36,79	407,22	241,05	43,34	1,14

Обед 7-11 лет

91	Закуска из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,06	17,3	-	43	16	28,32	0,52
106	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,46	4,39	3,4	55	0,01	7,9	-	37,9	29,4	15,42	0,6
161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	18,17	25,5	84,45			4,9
107	Гуляш из курицы	80	19,59	17,89	4,76	168,1	0,05	1,2	-	23,8	117,3	20,27	2,0
72	Компот из ягод, сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	48,04	37,82	128,11	926,03	1,55	45,65	25,5	220,85	271,5	96,31	10,41

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя)

Завтрак 7-11 лет

87	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	8,16	9,84	35,6	264	0,22	0,5	32,0	137,34	315,4	79,6	1,66
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	-	0,08	34,0	45,0	7,0	-
	Итого	460	14,3	12,44	86,98	520,28	0,3	0,5	32,08	185,14	412,6	106,4	2,32

Обед 7-11 лет

8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	21,09	24,58	12,54	0,8
3	Закуска из св. огурцов (сезон)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	13,11	24,01	7,98	0,34
20	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
62	Котлета из птицы(куриная)	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15		29,5	5,4	1	0,06
	Итого	710	23,45	26,4	80,28	660,04	1,16	31,31	64	175,46	334,83	97,46	6,04

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	ю6	7	8	9	10	11	12	13	14

9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя)

Завтрак 7-11 лет

84	Каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296	0,19	0,86	5,0	195,16			0,62
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66

	Итого:	460	16,02	14,32	97,99	581,48	0,29	2,16	5,01	330,96	142,2	33,8	1,84
Обед 7-11 лет													
92	Закуска из капусты с яблоками (сезон)	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	-	26,10	16,9	8,0	0,33
4	Закуска из св. помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	10,55	19,73	10,67	0,5
21	Суп с макаронными изделиями с	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6	-	19,68	53,32	21,60	0,87
54	Гуляш из говядины	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	-	24,36	194,69	26,01	2,32
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,2	-	-	91,11	14,77	0,95	0,8
295	Компот из лимонов	200	0,2	-	19,8	77	0,01	5,28	-	7,11	11,5	2,49	0,11
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	860	32,02	91,49	92,6	1228,06	1,43	35,31	-	204,21	416,11	102,02	7,14

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
86	Каша пшенная молочная	200	9,12	12,25	65,6	409,16	30,6	-	-	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
	Итого:	450	11,66	17,85	96,52	568,76	30,64	0,03	0,07	262	821,6	257,42	5,8
Обед 7-11 лет													
11	Закуска из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	24,28	44,0	30,75	1,08
18	Суп из овощей	200	1,87	2,26	13,31	81,0	0,11	9,6	-	20,68	61,44	24,9	0,94
44	Рыба, тушенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	10,30	67,4	8,0	0,43
67	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	4,86	37,17	21,12	1,11
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	22,83	8,93	118,9	665,37	1,19	16,62	24	97,42	317,61	117,0	6,57

