

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ СОШ № 1
 Дегилева М.В.
 "01" февраля 2025г.



Примерное двухнедельного меню. Неделя. Сезон: осенне-зимний. Возраст 1-4 класса (7-10 лет)
 общеобразовательной школы № "1" город Вышневолоц

№ сбр/год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергич. ккал	Витаминизм.						Минеральные вещества					
		Вход.	Рески.	Жиры,		Углеводы,	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe			

1-ая неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	1/13	Масло сливочное подл.	10	0.12	10.875	0.195	102.429	0.06	0.03	0.36	0	65.76	1.56	33	0.75
	384/13	Каша пшенная молочная	250/5	7.25	11.50	39.75	300.00	0.18	0.11	0.30	0.53	179.50	273.25	62.50	0.30
	959/13	Йогурт	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.02	0	0.6	119	91	14	0.1
	1/13	Какао с молоком	200	3.90	3.50	22.90	138.00	0.04	0.02	0.00	1.30	124.00	110.00	27.00	0.80
ОБЕД	1/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39
	187/13	Щи из свежей капусты с крупяной сметаной	250/5	6.862	8.486	10	145.2	0.035	0	2.375	19.12	40.25	36.25	17.5	0.625
618/13	Тфреши на говядине с соусом	110	13.8	12.4	16.37	239	0.06	0.02	0.5	0.6	19	153	21	0.22	
155/682	Рис отварной с овощами	150	2.94	4.56	18.12	125	0.12	0.427	0.045	10.21	38.85	87.3	34.95	1.395	
1/13	Кусель с витаминами "Выголек"	200	0	0	18.4	74	0.01	0	0	20	110	0	0	1.2	
1/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.40	198.32	0.10	0.00	1.29	0	27.75	110.10	18.50	1.61	
		805	31.142	26.486	86.09	799.52	0.333	0.447	4.21	33.93	265.85	386.65	91.95	4.13	
		1420	51.012	56.041	180.115	1536.389	0.715	0.622	5.510	36.355	768.610	1077.300	245.350	7.468	

2 ВТОРНИК

№ сбр/год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергич. ккал	Витаминизм.						Минеральные вещества					
		Вход.	Рески.	Жиры,		Углеводы,	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe			

ЗАВТРАК

469/13	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/10	25.35	14.4	19.8	310.5	0.07	0.2	0.7	0.6	47.4	347	38	0.1
	968/13	Копейный напиток	200	2.36	1.6	27.52	134	0.07	0.02	0.02	1.49	126	90	14
1/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39
1/13	Добото свежее	100	0.4	0.4	9.8	45.54	0.008	0	0	3.7	17.68	13.31	5.85	0.118
		510	34.31	19.58	79.8	634.48	0.262	0.22	1.76	5.955	650.515	519.045	75.335	1.748

ОБЕД

109/18	Суп харчо с говядиной	250/5	4.65	4.75	10.075	101.75	0.02225	0	1.3	0.575	14.575	59.65	15.3	0.815
	370/13	Плов из отварной говядины	180	18.9	18.6	49.2	440	0.07	0.06	0.8	0.4	23	227	53
944/13	Чай с сахаром, лимонном	200/15/8	0.3	0	15.2	60	0	0	0	0.8	14.2	4	2	0.4
1/13	Оррел свежий	100	0.799	0.100	2.498	14.017	0.033	0.000	0.699	9.991	22.980	84.626	19.983	0.589
1/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61
		818	31.189	24.290	118.373	814.087	0.224	0.060	4.089	11.766	102.505	485.376	108.783	6.224
		1328	65.499	43.870	198.173	1448.567	0.486	0.280	5.849	17.721	753.020	1004.421	184.118	7.972

3 СРЕДА

№ сбр/год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергич. ккал	Витаминизм.						Минеральные вещества					
		Вход.	Рески.	Жиры,		Углеводы,	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe			

ЗАВТРАК

1/13	Йогурт	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.02	0	0.6	119	91	14	0.1
------	--------	-----	---	-----	-----	----	------	------	---	-----	-----	----	----	-----

Примерное двухнедельного меню. Знедета. Сезон осенне-зимний. Возраст 1-4 классов (7-10 лет)
общееобразовательной школы № "1" города Богданович

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергичн и ккал	В-1	Витамины, мг.						Минеральные вещества					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe	А	Е	С	Са	Р
2-ая неделя																			
6 ПОНЕДЕЛЬНИК																			
1/3	ЗАВТРАК Йогурт	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.02	0	0.6	119	91	14	0.1					
		200/5	7.3	10.93	25.25	204	0.072	0.08	0.58	0.52	149	241.8	32.8	0.92					
		25	6.50	6.75	0.00	87.50	0.10	0.00	1.00	0.41	45.84	20.84	1.46	0.10					
3/13	Чай с сахаром, лимоник	200/15/8	0.3	0	15.2	60	0	0	0.8	14.2	4	2	0.4						
944/13		30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39					
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	603	22.70	21.36	71.63	547.94	0.28	0.10	2.22	2.33	342.54	418.04	67.16	2.91					
ОБЕД																			
187/13	Щи из свежей капусты с курицей, сметаной	250/5	6.862	8.486	10	145.2	0.035	0	2.375	19.12	40.25	36.25	17.5	0.625					
607/13	Пшениль натуральный	90	19.6	33.4	10.2	421	0.35	0.075	0.125	0.675	103.25	185	35	1.7625					
685/13	Горох отварной с маслом	150	14.1	16.9	33.5	255	0.315	0.0225	0	0.9	84	234.75	78.75	0.495					
1/3	Кусен с витаминами "Вылетек"	200	0	0	18.4	74	0.01	0	0	20	0	0	0	1.2					
1/3		Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	27.75	110.1	18.5	1.61					
ВСЕГО		1388	47.102	59.626	113.5	1093.52	0.808	0.0975	3.79	39.795	365.25	566.1	149.75	5.6925					
7 ВТОРНИК		1388	69.802	80.986	185.130	1641.460	1.084	0.198	6.010	42.128	707.788	984.138	216.913	8.603					

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергичн и ккал	В-1	Витамины, мг.						Минеральные вещества					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe	А	Е	С	Са	Р
ЗАВТРАК																			
1/3	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45.54	0.008	0	0	3.7	17.68	13.31	5.85	0.118					
1/13	Масло сливочное топленое	10	0.08	7.25	0.13	68.286	0.04	0.02	0.24	0	43.84	104	22	0.5					
469/13	Запеканка из творога со стученым молоком	150/10	25.35	14.4	19.8	310.5	0.07	0.2	0.7	0.6	47.4	34.7	38	0.1					
958/13	Кофейный напиток	200	2.36	1.6	27.52	134	0.07	0.02	0.02	1.49	126	90	14	0.1					
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39					
		520	31.79	24.13	79.93	667.766	0.262	0.24	1.6	5.79	676.02	614.71	96.75	2.208					
ОБЕД																			
208/13	Суп с микрозелеными изюминка, крупней	250	7.262	9.486	15.7	178.2	0.105	0	1.375	6.5	15.25	63.5	24	0.95					
608/13	Биточки из говядины	90	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0.04	0.5	0	39	185	26	2.8					
694/13	Картофельное пюре	150	3.04	4.96	20.7	140	0.135	0.045	0.15	10.74	35	85.5	28.5	1.05					
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0	0.8	280	19	7	1.5						
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61					
		780	35.242	32.786	123.5	926.52	0.438	0.085	3.315	18.04	397	463.1	104	7.91					
ВСЕГО		1300	67.032	56.916	203.43	1594.286	0.7	0.325	4.915	23.83	1073.02	1077.81	200.75	10.118					

8 среда

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергичн и ккал	В-1	Витамины, мг.						Минеральные вещества					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe	А	Е	С	Са	Р
ЗАВТРАК																			
1/3	Ломидор свежий	100	0.799	0.100	2.498	14.017	0.033	0.000	0.699	9.991	22.980	84.626	19.983	0.599					
253/13	Омлет натуральны с маслом	150/10	15.95	21.545	2.8	268.6	0.08	0.26	0.6	0.4	106	213	16	0.2					
959/13	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	75	0	0	0.27	86	22	11.73	0.02						
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39					
		510	20.649	22.125	43.178	467.057	0.187	0.260	1.939	10.661	229.480	380.026	64.613	2.209					
ОБЕД																			
149/13	Борщ с капустой и картоф., крупой, сметаной	250/5	6.872	10.126	13.29	163.2	0.05	0.1	1.33	10.3	41.93	48.81	22.65	1.01					

679/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	13,87	17,88	6,53	150	0,09	0,01	4,2	3,35	35	203	39	0,8
590/13	Рис отварной	150	3,8	6,15	38,62	228	0,02	0,04	0,28	0	5,1	70,8	22,8	0,525
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0,2	4	140	0	0	0,28
868/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	-0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	всего	785	33,082	35,366	100,240	923,520	0,298	0,150	7,300	21,650	389,780	432,710	102,950	4,505
	всего	1395	53,731	57,491	143,418	1390,577	0,485	0,410	9,239	32,311	619,280	812,736	167,563	6,714

9 четверг

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергич. калории	Витаминный-мг.										Минеральные вещества					
		Выход, г	Рацион, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe				
1/13	ЗАВТРАК Сыр лоп	10,2	6,00	2,700	0,000	36,000	0,040	0,000	0,400	0,165	18,335	8,335	0,585	0,040								
384/13	Каши пшенная молочная	250/5	7,25	11,5	39,75	300	0,1775	0,105	0,3	0,525	179,5	273,25	62,5	0,2975								
959/13	Какао с молоком	200	2,9	3,5	22,9	138	0,04	0,02	0	1,3	27	124	27	0,8								
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1								
1/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39								
	ОБЕД	615	22,350	21,380	93,830	669,440	0,362	0,145	1,340	2,590	455,335	542,985	120,985	2,628								
204/13	Суп с рыбными консервами	250	5,36	7,36	16,2	153,6	0,1025	0,03	0,75	6,5	63,75	166,75	48,25	1,25								
149/13	Куря отварная	90	15,7	8,9	0,4	144	0,057	0,028	0,57	1,11	35,71	158,57	22,65	1,57								
679/13	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,73	10,35	63,9	267	0,09	0,0405	0,615	0	14,25	202,67	13,53	0,454								
868/13	Компот из брусники	200	1,2	0	31,6	126	0	0	0	0,8	152	6	3	0,6								
1/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61								
	всего	830	26,339	15,520	120,278	726,317	0,411	0,073	3,229	25,791	225,660	596,666	130,233	4,779								
	всего	145	48,689	36,900	214,108	1395,767	0,773	0,218	4,569	28,381	680,995	1139,671	251,218	7,407								

10 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергич. калории	Витаминный-мг.										вещества					
		Выход, г	Рацион, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe				
1/13	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,008	0	0	3,7	17,68	13,31	5,85	0,118								
469/13	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/10	25,35	14,4	19,8	310,5	0,07	0,2	0,7	0,6	47,4	347	38	0,1								
959/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	0,02	1,49	126	90	14	0,1								
1/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39								
	ОБЕД	510	31,71	16,88	79,8	599,48	0,222	0,22	1,36	5,79	632,18	510,71	74,75	1,708								
124/18	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,275	8,15	16,862	169,75	0,142	7,1	1,45	10,45	28,65	146,28	38,075	2,267								
398/13	Печень по строгановски	90	19,95	11,55	8,25	216	0,285	8,7	1,2	15	37,5	340,5	19,5	7,2								
688/13	Макаронный отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0,057	0	0,795	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78								
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0	0	0,8	7	280	19	1,5								
1/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61								
	всего	780	41,665	26,74	133,212	928,57	0,592	15,8	4,735	26,265	379,6	651,58	91,175	13,357								
	всего за 5 дней Знедлени завтраки	1290	73,375	43,62	213,012	1528,05	0,814	16,02	6,095	32,055	1011,780	1162,290	166,925	15,065								
	всего за 5 дней Знедлени обеды	1290	129,199	105,875	368,388	2951,683	1,309	0,965	8,459	27,164	2335,552	2466,469	424,260	11,663								
	Итого за 2 недели	312,630	183,430	170,038	590,730	4598,447	2,547	16,205	22,369	131,541	1757,290	2710,316	478,108	36,244								
	Итого за 1 неделю	288,204	241,645	1021,795	7474,673	3,424	41,492	28,512	185,186	3609,571	5456,579	1088,873	40,964									

ЗАВТРАКИ за 10 дней		ОБЕДЫ за 10 дней		всего 10-ти дневное меню	
249,331	227,732	764,800	6111,325	2,865	1,965
351,502	374,823	1451,445	10868,199	5,348	57,332
600,834	602,555	2216,245	16979,524	8,213	59,287
					64,323
					360,716
					8984,091
					12493,285
					2443,360
					98,666

Используемые документы:

- 1 Сборник технологических нормативов для питания детей в организациях отряда и оздоровления часть 2 2015г. Дополнениями, 2013 год, Уральский региональный центр питания.
- 2 СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий (ООО "Издательство" Арий") 2013г.

В двухнедельном меню в питании детей используем обогащенные пищевые продукты- соль йодированная, хлеб «Селянский из пшеничной муки с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8», хлеб «Столичный» из смеси ржаной и пшеничной муки 1 сорт с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8».

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах вводится витаминизация третьего блюда : используя Аскорбиновую кислоту, она входит в состав: Компота из юртки, Компота из смеси сухофруктов, Компота из изюма, Компота из черносливки, Сок фруктовый, напиток из шиповника, напиток «Валетек», Витаминный кисель «Валетек».

Для приготовления блюд из свежих овощей используется урожай 2024 года. Овощи урожай прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки).