

Утверждаю :

И. о. директора

МБОУ «Десокамочка»

И.И. Кузнецова



### Примерное 2-х недельное недельное меню питания

Детей школьного возраста с 1 лет на осеннее – зимний период



День: среда  
Неделя: первая неделя  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак</b>																
102	Каша "Дружба"	200/5	6,550	8,330	35,090	241,110	0,060	0,290	0,010	0,140	108,890	104,480	123,540	0,880		
224	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08		
	Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70		44,10	0,00		6,30		8,46	0,70		
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51		
<b>обед</b>																
45	Суп картофельный с бобовыми на мкб	250	4,84	4,52	29,04	108,79	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,10	41,43	4,58		
161	Котлета рыбная	100	14,14	9,57	9,14	187,00	0,17	0,32	0,03	1,09	67,82	337,99	53,19	1,57		
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,23	0,34	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63		
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52	0,04	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12		
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47		
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19					0,68			0,01		
<b>полдник</b>																
	Печенье	50	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	90		0,20	40,00	36,00	20,00	0,40		
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	398	844	280	14		
	<b>итого:</b>		53	49	323	1862	1	178	0	2	398	844	280	14		
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2		
	разница от нормы		6,47	1,59	122,13	452,34	0,02	141,83	-0,24	-3,60	-262,41	-145,85	129,96	6,91		

День: четверг  
Неделя: первая неделя  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак</b>																
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37		
377	Булгурод с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40		
377	Булгурод с сыром (хлеб ржаной)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40		
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14		
<b>обед</b>																
37	Борщ с капустой и картофелем на мкб	250	5,50	5,63	31,43	133,00	0,05	11,40	0,02	2,80	57,85	170,84	54,45	1,84		
214	Рагу из птицы	240	36,91	47,02	43,68	740,59	0,34	44,57	0,07	7,63	149,86	480,12	108,67	5,30		
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47		
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72		
<b>полдник</b>																
	Мандарины	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,3		
	<b>итого:</b>		66	87	187	1640	1	126	0	12	884	1093	244	12		
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2		
	разница от нормы		19,61	39,17	-13,89	230,07	-0,05	90,15	9,76	5,67	223,80	103,30	94,00	4,91		

День: пятница  
 Неделя: первая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные				
		Б	Ж	У	7	8	9	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>завтрак</b>																	
104	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	2,78	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37			
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23			
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23			
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51			
<b>обед</b>																	
44	Суп из овощей на мкб	250	4,43	6,49	28,02	125,24	0,07	5,89	0,04	0,48	39,12	164,82	37,89	3,51			
192	Печень по-строгановски	100	33,31	41,36	6,71	528,79	0,56	21,65	16,70	1,76	18,34	626,86	35,94	13,49			
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05		1,19	13,66	56,57	20,83	1,10			
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16			
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47			
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72			
<b>полдник</b>																	
	Яблоко свежие	150	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	12	12	2,3			
<b>итого:</b>																	
		64	88	214	388	1191	1	67	19	5	388	1191	174	27			
	норма	77	79	335	2350	1410	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12			
	60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	424,36	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2			
	разница от нормы	17,62	40,77	12,80			0,63	30,71	18,42	-1,18	-271,63	201,06	23,99	19,88			

День: понедельник  
 Неделя: вторая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные				
		Б	Ж	У	7	8	9	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>завтрак</b>																	
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,30	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37			
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23			
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23			
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51			
<b>обед</b>																	
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42			
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19			
189	Виточки	100	15,26	16,74	8,20	252,50	0,09	0,19		0,93	39,33	160,09	30,41	1,33			
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16			
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47			
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12			
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9			
<b>полдник</b>																	
	Пирожник	50	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6			
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40			
<b>итого:</b>																	
		50	70	265	1874	1	68	0	4	4	500	722	170	10			
	норма	77	79	335	2350	1410	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12			
	60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	424,36	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2			
	разница от нормы	3,33	22,45	64,33			0,29	31,71	-0,11	-1,82	-160,15	-267,71	20,44	2,72			

День: вторник  
 Неделя: вторая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				
		Масса порции		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>завтрак</b>																	
104	Каша гречневая молочная	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37			
382	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,95	4,00	20,60	123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45			
382	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45			
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51			
<b>обед</b>																	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,33	3,49	37,19	134,09	0,90	5,63	0,02	0,65	30,81	173,26	36,71	1,72			
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,23		0,34	3,98	47,65	12,13	0,63			
212	Птица отварная	100	26,03	2,60	1,39	346,69	0,07	2,29	0,06	0,80	28,90	188,26	22,83	2,03			
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12			
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16			
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	0,10	29,4		4,2			5,64	0,47			
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19				0,68				0,01			
<b>полдник</b>																	
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40			
	Печенье	50	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	90						1			
<b>итого:</b>		<b>67</b>	<b>55</b>	<b>328</b>	<b>2194</b>	<b>2</b>	<b>138</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>402</b>	<b>793</b>	<b>163</b>	<b>163</b>	<b>12</b>			
	норма	46,2	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	250	12			
	60% от нормы	27,7	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	150	7,2			
	разница от нормы	20,36	7,50	126,64	783,90	1,08	101,98	-0,11	-3,07	-257,87	-196,73	12,95	12,95	5,11			

День: среда  
 Неделя: вторая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 11 лет

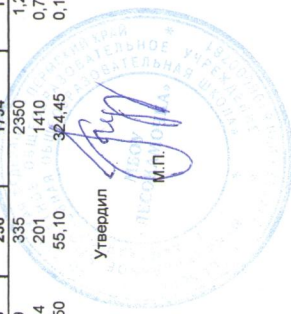
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				
		Масса порции		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>завтрак</b>																	
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,40	0,41			
379	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08			
379	Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70	0,03	44,10	0,00	0,00	6,30	6,30	8,46	0,70			
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14			
<b>обед</b>																	
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,00	6,70	116,24	0,12	6,28	0,03	0,35	25,00	127,53	46,39	1,36			
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19			
202	Тертлели из говядины с рисом ("ежики")	100	13,09	19,33	13,49	280,20	0,06	1,01	0,00	0,90	26,20	164,19	27,19	1,21			
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16			
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	0,10	29,4		4,2			5,64	0,47			
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12			
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17			
<b>полдник</b>																	
	Пряники	40	4,8	2,8	77,8	335,8	0,06	9			60	41		0,6			
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40			
<b>итого:</b>		<b>40</b>	<b>29</b>	<b>259</b>	<b>1433</b>	<b>1</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>387</b>	<b>528</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>16</b>			
	норма	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	250	12			
	60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	150	7,2			
	разница от нормы	-6,27	-18,78	58,10	23,40	-0,13	71,77	-0,24	-4,73	-273,22	-461,61	24,06	24,06	8,59			

День: четверг  
 Неделя: вторая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49
377	Булгурод с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
	Булгурод с сыром (хлеб ржаной)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
<b>обед</b>														
43	Свекольник на мкб	250	4,43	6,97	25,48	114,16	0,06	5,10	0,02	2,65	48,97	176,49	54,24	2,11
198	Рулет из говядины с яйцом	100	13,82	9,32	5,60	161,72	0,05	0,03	0,03	0,47	11,24	91,28	16,06	0,87
227	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05		1,19	13,66	56,57	20,83	1,10
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12	12,04		48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
<b>полдник</b>														
141	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,10	342,23	0,08	0,61	0,09	0,60	287,74	327,18	44,11	0,91
300	Чай с сахаром	200	0,12	12,04		48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
<b>Итого:</b>			<b>77</b>	<b>62</b>	<b>235</b>	<b>1736</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>956</b>	<b>1122</b>	<b>227</b>	<b>13</b>
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	разница от нормы		31,23	14,81	34,24	326,47	-0,12	2,44	-0,18	-0,15	296,00	131,72	77,04	5,41

День: пятница  
 Неделя: вторая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,10	0,28	0,01	0,72	117,05	191,68	42,87	0,79
379	Булгурод с маслом (хлеб пшеничный)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
	Булгурод с маслом (хлеб ржаной)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
<b>обед</b>														
42	Рассольник ленинградский со сметаной на мкб	250	7,53	11,93	47,81	159,60	0,02	17,32	0,03	2,67	37,73	184,82	47,38	1,82
201	Тфтели из говядины	100	18,36	20,86	12,49	311,19	0,06	2,70		0,63	17,39	114,50	23,19	1,07
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05		1,19	13,66	56,57	20,83	1,10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
<b>полдник</b>														
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<b>Итого:</b>			<b>52</b>	<b>75</b>	<b>256</b>	<b>1734</b>	<b>1</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>659</b>	<b>745</b>	<b>197</b>	<b>18</b>
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	разница от нормы		6,16	27,50	55,10	324,45	0,12	26,07	4,71	0,33	-1,13	-245,27	46,65	10,63



Составил