

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 54

А.И.Горадзе



2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Технология
диетического питания»

Е.В.Колотова



2024года

МП

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

2024 год

"Утверждаю"



Колодова Е. В.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Булочка Домашняя 100	542	100	Завтрак												
			6,82	12,97	61,85	403,17	0,11	1,18	74,94	1,48	21,02	66,53	11,46	0,96	
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10	234	210	5,80	10,51	32,56	247,61	0,07	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49	
Чай с сахаром и лимоном 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	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого за Завтрак		567	16,77	24,93	134,79	845,74	0,24	4,08	146,54	2,61	200,60	266,22	58,01	3,00	

Врач диетолог

Диет.сестра

"Утверждаю"

Директор
ОВД11 Колодова Е.В.
Дети 7-11лет 1 смена

Меню

Вторник

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

		Завтрак													
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	0,23	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
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	1,89	
Макаронные изделия отварные с сыром 180	261	180	10,74	8,98	40,39	286,96	0,10	0,09	56,51	0,09	208,64	152,82	18,93	0,95	
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	0,15	
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11		0,08	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Итого за Завтрак		545	24,84	28,29	101,40	762,56	0,39	2,23	62,67	3,83	325,73	385,58	65,03	4,09	

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор
ОВД11 *Лавр* Колотова Е.В.
Дети 7-11лет 1 смена

Меню

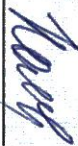
среда

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

	Завтрак														
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 сухофруктов 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		35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19	
Филе Новинка 90г	387	90	19,28	33,45	4,78	395,31	0,09		18,97	3,63	21,72	231,41	30,18	2,93	
Итого за завтрак		500	27,04	48,11	74,86	841,27	0,28		26,43	215,92	5,78	118,30	391,76	92,14	5,49

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____



Колотова Е.В.

Меню

четверг

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

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

Завтрак														
Батон 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03							
Утица из курицы 50/50	11	100	7,08	17,40	3,42	198,72	0,06	1,00	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Каша гречневая рассыпчатая 150	327	150	8,45	5,03	46,97	266,90	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
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 завтрак	510	510	19,84	30,92	103,07	784,37	0,58	201,00	240,51	4,06	120,67	394,63	175,45	13,76

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Директор *Лавр* Колотова Е. В.

ОВДЦ11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

ПЯТНИЦА

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

Завтрак														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Варенье	814	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка из творога 180	279	180	30,82	13,50	31,23	369,39	0,11	1,34	124,94	1,50	360,70	445,96	51,46	1,07
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
Итого за Завтрак		505	36,92	15,69	120,75	778,08	0,20	7,74	126,77	2,95	396,28	503,24	68,73	2,68

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор Савчук Колопова Е.В.

ОБД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

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

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 50г		50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Булочка домашняя 100	542	100	6,82	12,97	61,85	403,17	0,11		74,94	1,48	21,02	68,53	11,46	0,96
Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10	226	210	5,51	10,28	27,65	225,54	0,12	1,02	67,44	0,23	135,85	142,41	31,70	0,61
Напиток апельсиновый	770	200	0,20	0,04	25,78	105,46	0,01	13,20	1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Итого за Завтрак		560	16,27	24,74	140,53	865,67	0,30	14,22	144,14	2,60	183,78	248,51	54,63	2,30

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____



Колодова Е.В.

Меню

Вторник 2

Директор
ОБД11 Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюд Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак														
Грлядь 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	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24	6,40	27,00	0,06	41,21	135,90	91,27	3,64
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
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
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 Завтрак		525	18,42	24,39	93,30	671,68	0,47	7,40	36,93	3,67	107,76	333,20	127,92	6,60

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"



Колодова Е.В.

Меню

среда 2

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюда Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

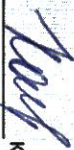
Завтрак

Котлета по-хмельновски 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 сухофруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		515	22,53	24,71	88,76	667,83	0,31	30,03	165,15	5,51	125,97	343,56	89,86	5,02

Врач диетолог

Диет.сестра

"Утверждаю"



Колодова Е. В.

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

Четверг 2

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

Завтрак															
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Биточки 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	1,69
Макаронные изделия отварные с сыром 180		261	180	10,74	8,98	40,39	286,96	0,10		56,51	0,09	208,64	152,82	18,93	0,95
Напиток из черноплодной рябины		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		13,35	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		99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		520	23,18	+27,53	93,63	714,68	0,36	0,23	101,67	3,66	314,84	378,13	60,86	3,91	

Врач диетолог

Диет.сестра

"Утверждаю"

Директор

Колопова Е. В.

ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

ПЯТНИЦА 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Завтрак												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Запеканка из творога 180		279	180	30,82	13,50	31,23	369,39	0,11	1,34	124,94	1,50	360,70	445,96	51,46	1,07
Варенье		814	50	0,41	0,01	27,50	110,00	0,01	2,90	1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Чай с сахаром и лимонном 200/7		186	207	0,41	0,01	15,13	63,46	0,00	0,64	0,01	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Батон 75		13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08	0,01	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		*	512	36,85	15,68	111,74	740,10	0,20	4,24	127,09	2,94	397,18	509,50	71,99	3,36

Врач диетолог

Диет.сестра