

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Табунщиковская СОШ
С.В. Сидорова



"01" " 02" 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



"01" " 02" 2023г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (завтрак)

Возрастная категория : для детей от 7 до 11 лет.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
																								С, мг	
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	5,5	6,6	32,1	209,4	0	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0	0,3	5	110,4	15,5	92,4	0,6	0,6	52,1	178,2	9,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2	
Итого за прием пищи:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	0,1	0,1	0	0,2	1,3	17,8	149,3	42,5	146,3	4,3	1,0	283,1	532,0	11,4
Всего за день:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	0,1	0,1	0	0,2	1,3	17,8	149,3	42,5	146,3	4,3	1,0	283,1	532,0	11,4

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
																								С, мг	
2008	217	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	150	20,4	23,8	5,6	324,2	0,1	0,3	0,3	2,2	2,3	0,4	0,9	0,1	0,4	15,2	299,9	22,2	298,0	2,3	2,2	386,5	217,3	22,9
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,6	3,1	6,1	58,9	0	6,4	0	1,5	0	0	0	0,3	7,8	31,7	17,2	36,0	0,9	0,4	404,2	241,4	4,2	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0,2	1,8	11,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	
Итого за прием пищи:				30,6	30,4	73,7	697,7	0,22	11,2	0,3	4,9	2,3	0,5	0,9	0,2	1,7	38,3	468,4	91,4	485,6	7,9	3,7	1095,3	730,3	36,1
Всего за день:				30,6	30,4	73,7	697,7	0,22	11,2	0,3	4,9	2,3	0,5	0,9	0,2	1,7	38,3	468,4	91,4	485,6	7,9	3,7	1095,3	730,3	36,1

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
																								С, мг
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	0	0	0	0,1	1,4	3,0	2,6	4,1	0,1	0	1,1	33,0	0,4

2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,2	9,5	41,8	28,1	84,5	1,1	0,5	21,4	720,5	8,7
2008		ТОМАТЫ (по сезону)	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	7	10	13	0,5	0	0	145	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
Итого за прием пищи:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	0,1	0,1	0	0,5	2,7	27,0	85,9	73,5	186,3	4,1	1,0	343,1	1049,4	9,5
Всего за день:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	0,1	0,1	0	0,5	2,7	27,0	85,9	73,5	186,3	4,1	1,0	343,1	1049,4	9,5

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
																								Завтрак	
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	0,1	0,2	0	0	0,8	4,8	167,7	34,0	226,3	1,1	0,7	85,5	211,7	3,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2
Итого за прием пищи:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1
Всего за день:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
																								Завтрак	
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	0,1	0,1	0	0,2	1,7	15,8	13,5	90,0	133,6	3,2	1	2,8	189,2	1,6
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0	333,3	42,3	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5	0	14	23	0

Итого за прием пищи:	23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	2,9	31,9	57,1	134,8	233,9	6,3	1,5	670,7	405,4	2,0
Всего за день:	23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	2,9	31,9	57,1	134,8	233,9	6,3	1,5	670,7	405,4	2,0

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			
																									Витамин	Витамин	Витамин
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	0,2	0,3	0	0,1	1,0	1,0	11,9	207,2	42,0	280,1	1,3	1,0	69,6	268,3	3,3	
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	20	0,1	0	14,5	55,1	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2,5	2,9	0,1	0	3,6	28	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,1	25,9	277,2	2	
Итого за прием пищи:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	2,0	25,1	250,7	72,0	335,8	5,1	1,4	304,7	657,7	5,3	
Всего за день:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	2,0	25,1	250,7	72,0	335,8	5,1	1,4	304,7	657,7	5,3	

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
																									Витамин	Витамин
2008	245	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	90/20	17,7	11,7	13,3	230,0	0,2	1,0	0,2	3,2	0	0,1	0	0	0	0	6,2	26,9	31,2	168,7	1,0	0,8	110,1	333,8	41,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,4	10,2	35,5	29,1	84,2	1,2	0,6	18,3	761,4	8,5	
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,6	25,7	0	1,6	0	0,5	0	0	0	0	0,1	0,5	5	14	7,9	15,5	0,5	0,2	17,9	113,3	2,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,2	1,8	111,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9	
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				34,5	26,6	136,8	922,6	0,62	17,4	0,2	5,4	0,2	0,3	0	0,5	6,1	51,8	220,4	124,2	452,6	7,7	2,9	404,1	1530,8	62,4	
Всего за день:				34,5	26,6	136,8	922,6	0,62	17,4	0,2	5,4	0,2	0,3	0	0,5	6,1	51,8	220,4	124,2	452,6	7,7	2,9	404,1	1530,8	62,4	

8 день

Сборник рецептурной карты	№ технологической рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,1	10,1	7	202,1	0,2	11	5,2	4,4	0,1	1,3	50,2	0,5	6,1	203,5	10,1	14,1	224,2	4,9	4,3	92,7	250,4	6,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,8	2	2,9	33,3	0	3,3	0	0,9	0	0	0	0	0	3,9	14,1	7,6	18,0	0,5	0,2	125,6	103,3	1,9
2008	442	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	467	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9
Итого за прием пищи:				31,4	22,6	125,8	848,4	0,52	18,3	5,2	8,0	0,3	1,3	50,2	0,7	7,7	246,0	66,0	57,4	370,8	10,4	5,5	426,4	531,2	9,7
Всего за день:				31,4	22,6	125,8	848,4	0,52	18,3	5,2	8,0	0,3	1,3	50,2	0,7	7,7	246,0	66,0	57,4	370,8	10,4	5,5	426,4	531,2	9,7

9 день

Сборник рецептурной карты	№ технологической рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
2008	285	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	11,7	13,4	10,0	211,2	0	1,6	0,2	2,3	0	0	0	0	0,4	5,3	10,9	12,5	29,0	0,4	0,3	5,0	99,1	1,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0	333,3	42,3	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5
		ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	0	5,4	9,2	0
Итого за прием пищи:				22,6	19,4	99,0	662,8	0,2	3,4	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,8	26,1	104,2	53,5	167,3	3,1	1,2	576,5	365,6	6,9
Всего за день:				22,6	19,4	99,0	662,8	0,2	3,4	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,8	26,1	104,2	53,5	167,3	3,1	1,2	576,5	365,6	6,9

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
																										Витамин
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220/5	5,4	6,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0	0,5	8,7	108,4	29,2	124,0	0,6	0,8	54,0	193,4	9,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0
Итого за прием пищи:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9	
Всего за день:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9	

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.