

Муниципальное автономное учреждение «Центр сопровождения образовательных организаций «ПЕРЕМЕНА»

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«СОШ № 9»

01.03.2025
(подпись, дата) Сабрекова



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по производству

01.03.2025
(подпись, дата) МАУ ЦСОО «Перемена» Н.А.Касимова

Примерное меню на 12 дней для организации циклического рационального питания школьников
возрастной категории 7-11 лет
на весенний период

г. Глазов
2025

1 день (понедельник), весенний сезон

1 день (понеделник),весенний сезон													
№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию					Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит. А	вит. В1	вит. В2	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	30/25/5	8,07	11,87	15,49	199,10	0,08658	0,00962	0,07696	0,16835	212,69820	Fe (железо)	0,25012
230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,46	6,63	31,88	211,60	20,80325	0,08304	0,18139	1,35065	113,94698	Са (кальций)	0,81780
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312		0,07696
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960		0,75036
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200		2,11640
ИТОГО за Завтрак			18,19	20,04	80,17	564,66	30,50983	0,15423	0,34878	14,65030	402,21990		4,01164
17/2008	Салат из квашеной капусты	80	1,26	4,04	6,57	68,92	0,00000	0,01616	0,01385	19,24000	32,01536		0,44252
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,51	21,57	157,57	0,24535	0,07948	0,121625	11,21625	36,58727		1,99721
492/2004	Плов из птицы	200	22,41	14,84	39,20	367,88	3,97306	0,14025	0,12180	6,16642	24,64067		2,45074
457/2021	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604		0,04464
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360		0,46176
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940		1,12554
ИТОГО за Обед			34,02	24,96	105,73	761,39	4,22462	0,49701	0,26150	36,62459	117,29734		6,52241
ВСЕГО			52,21	45,00	185,90	1326,05							

3 день (среда), весенний сезон

Убед				
БСЕГО	56,58	46,11	186,97	1356,94

Возрастная категория 7-11
Первая неделя

6 день (суббота), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию					Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит. А						
			23,14	13,17	52,95	419,26	48,95739	вит. В1	вит. В2	вит. С	Са (кальций)	Fe (железо)	йод
362/2004	Пудинг из творога	150/30						0,10477	0,45152	0,84272	162,22206	1,55916	0,02886
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000
82/2021	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00	0,00000	0,01924	0,00577	25,01200	30,78400	4,23280	0,00000
ИТОГО за Завтрак			29,42	16,32	102,74	667,11	68,19739	0,20328	0,62776	27,10532	300,20845	6,57195	0,02886
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,79	9,05	5,33	107,13	0,11618	0,03879	0,02532	6,51274	9,41798	0,40317	0,01277
98/2021	Свекольник со сметаной	200/8	1,95	5,38	13,95	110,96	7,85091	0,06238	0,06054	13,32101	41,00352	1,22216	0,04783
391/2004	Шницель рыбный натуральный	90	13,87	10,07	7,03	174,00	7,45454	0,09298	0,10060	2,10389	43,98956	1,17662	0,10390
216/2004	Картофель тушеный	150	3,38	9,28	24,68	196,47	0,35000	0,17258	0,11833	29,15553	29,07549	1,56729	0,06385
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000
ИТОГО за Обед			23,55	34,16	93,57	767,19	15,77163	0,43022	0,33557	51,15551	142,26768	5,45630	0,22835
ВСЕГО			52,97	50,48	196,31	1434,30							

317,10925

147,43688

9,04280

15,96920

0,00000

1,75757

39,05239

44,42593

35,67480

10,74939

24,34149

55,89450

103,48907

98,17499

0,00000

6,73400

9,04280

317,10925

7 день (понеделник), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию						Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит. А	вит. В1						
97/2004	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
268/2021	Омлет натуральный	80	7,20	12,08	1,82	144,73	5,83148	0,04452	0,36943	56,12260	2,34455	0,01424	9,91736	117,89657
302/2004	Каша пшеница молочная с маслом	150/5	6,71	6,51	33,93	213,34	13,87685	0,25138	0,90043	83,91237	2,73048	0,03694	46,74281	100,01914
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за			24,06	26,31	71,93	605,63	29,37835	0,40221	0,54842	377,17759	5,55714	0,05118	91,23445	401,41721
Завтрак														
17/2008	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,03	4,93	51,69	0,00000	0,01213	0,01039	14,43000	0,33190	0,00000	17,66232	17,66232
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,40	16,97	124,57	0,15507	0,19318	0,06166	8,58935	1,57537	0,04040	27,84028	47,14762
488/2004	Курица в томатном соусе	50/50	14,81	9,17	3,94	156,40	2,98893	0,07902	3,68027	14,09965	1,21839	0,03848	22,14563	81,98914
512/2004	Рис припущенный	150	3,73	4,12	40,66	204,33	0,02525	0,04040	0,02525	0,00000	0,94709	0,03848	11,92159	50,67095
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за			29,61	21,35	115,95	754,82	3,16925	0,43921	0,25308	27,80156	117,56083	0,11736	114,76651	269,52383
Обед														
ВСЕГО			53,67	47,66	187,88	1360,45								

9 день (среда), весенний сезон

[illegible]

10 день (четверг), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию						Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит. А	вит. В1					
284/2021	Суфле из творога	80	1,18	5,37	11,48	136,62	19,49782	0,04257	0,20487	0,51352	0,00770	18,59643	88,34046
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,52	6,91	45,11	262,26	18,72533	0,20360	0,16323	2,30285	0,03848	42,54272	130,55687
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	0,00000	8,41750	19,96150
ИТОГО за			24,18	15,43	83,78	554,73	57,46315	0,32544	0,53857	288,26579	0,04618	84,01166	327,74763
Завтрак													
20/2008	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,98	3,96	4,78	61,66	0,00000	0,01194	0,01408	0,46407	0,00000	12,86002	19,83837
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,75	7,22	13,24	127,51	9,62072	0,09717	0,05339	20,23086	0,03977	24,00190	44,58870
234/удм.	Биточки "Ежик"	90	16,67	18,18	7,48	218,28	0,02708	0,06356	0,15399	12,43058	0,03848	26,40872	103,20499
520/2004	Картофельное пюре	150	3,33	4,02	22,09	137,97	4,64054	0,15729	0,12484	37,23421	0,04465	31,93600	93,79019
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	0,02886	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за			28,75	33,95	99,64	767,25	14,28834	0,42520	0,39248	58,83284	5,95292	120,62941	314,23605
Обед													
ВСЕГО			52,93	49,38	183,42	1321,98							

11 день (пятница), весенний сезон

11 день (пятница), весенний сезон

12 день (суббота), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию						Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К. калории	вит. А	вит. В1							
97/2004	Сыр	15	3,90	4,02	0,00	52,95	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,67	10,29	42,59	283,76	18,98026	0,15318	0,18578	1,23059	100,44204	1,01568	14,32071	130,45682	
460/2021	Чай с молоком	200	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	8,15199	43,44873	
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	10,10100	23,95380	
82/2021	Яблоко	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,00000	0,01443	0,00433	18,75900	23,08800	3,17460	12,98700	15,87300	
ИТОГО за Завтрак			15,95	15,83	86,78	537,43	28,60026	0,23304	0,28554	20,61681	185,49535	4,74478	45,56070	213,73235	
71/2004	Винегрет овощной	60	0,67	6,03	4,22	74,50	0,11582	0,07626	0,01971	4,95430	11,26502	0,41211	0,02372	21,59690	
109/04удм.	Суп " Пуштыгъ шьд"	200	2,75	2,71	13,79	90,71	0,03117	0,10159	0,09123	16,16607	21,23134	0,98250	0,04233	64,97348	
88/2008	Котлета рыбная Нептун	100	20,44	14,55	9,45	221,84	8,52332	0,09289	0,11982	1,45647	45,99322	0,85502	0,04271	94,88447	
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,27	38,43	204,08	0,02525	0,08341	0,04430	0,00000	22,97352	0,62674	10,86243	44,36504	
494/2021	Компот из курати + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	10,10100	23,95380	
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	11,30350	24,05000	
ИТОГО за Обед			34,29	28,14	113,09	798,66	8,69556	0,41046	0,35587	23,40878	143,38033	5,76718	127,60612	293,06369	
ВСЕГО			50,24	43,97	199,87	1336,09									