

Утверждено:
 Директор ООО "Вегет" МЕРСК УСТИНОВСКАЯ
 Федингов А.Г.
 01.11.2024 г.



День: первый Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

Примерное ежедневное меню



Согласовано:
 Директор ГКОВ УР "Школа № 39"
 Стерхова Я.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные элементы, мг													Витамины, мг	Вита-мин С, мг				
			Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЛ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р3			Вит. В1	B2	PP	H3
127-08	Каша пшеница молочная	190	7,42	9,87	28,86	244,21	751,63	202,89	114,18	44,03	166,09	1,21	38,00	43,43	71,98	0,32	0,16	0,13	0,66	2,82	0,47
297	Запеканка из творога с помидором	45/15	5,89	8,90	16,65	168,55	18,69	69,51	61,46	9,94	85,09	0,42	54,38	29,85	59,35	0,19	0,02	0,12	0,15	1,48	0,23
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,32	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	1,12	0,00
ТРК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак'			500	17,12	19,17	83,15	580,32	1020,74	323,76	187,30	60,79	2,19	92,38	73,84	131,42	1,07	0,22	0,26	1,18	5,41	1,82

Обед			Минеральные элементы, мг													Витамины, мг					
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЛ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р3	Вит. В1	B2	PP	H3	Вита-мин С, мг	
14-08	Салат из свежих овощей	60	0,67	5,32	5,45	70,21	6,24	104,25	16,55	7,93	16,83	0,28	0,00	588,96	122,61	2,71	0,01	0,02	0,23	0,36	5,70
46	Суп картофельный с макаронами	200	2,13	2,08	16,26	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16
181-13	Котлетки, биточки, шницели	90	11,70	10,12	24,77	235,10	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,76	0,21
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,64	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТРК	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00
ТРК	Хлеб ржаной	22	1,36	0,23	8,35	38,88	134,20	47,43	6,78	9,00	30,24	0,75	0,00	0,88	0,22	0,31	0,03	0,01	0,12	0,44	0,00
Итого за 'Обед'			742	23,26	23,73	102,88	865,48	559,12	73,61	44,16	141,55	2,37	46,31	1593,05	384,39	4,66	0,16	0,13	1,49	3,45	11,07
Итого за день			1242	40,38	42,90	186,03	1886,22	882,88	260,91	104,95	422,35	4,56	138,69	1666,89	515,81	5,73	0,38	0,39	2,67	8,86	12,89

День: второй Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные элементы, мг													Витамины, мг						
			Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЛ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р3	Вит. В1	B2	PP	H3	Вита-мин С, мг		
123-08	Каша ягнечная молочная вязкая	190	11,22	13,88	38,38	280,61	754,94	222,74	154,02	33,66	226,55	0,90	64,42	45,96	71,77	0,79	0,15	0,18	1,19	2,66	1,22	
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26	
ТРК	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00	
ТРК	Яблочки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00	
Итого за 'Завтрак'			525	15,66	16,11	77,82	471,13	980,69	593,88	229,24	53,01	296,49	3,50	73,42	83,96	93,27	1,43	0,22	0,27	1,78	4,23	11,48

Обед			Минеральные элементы, мг													Витамины, мг						
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЛ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р3	Вит. В1	B2	PP	H3	Вита-мин С, мг		
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	2,408	
151/1	Суп-лапша с отварными мясом кур	200/10	4,54	3,92	13,38	121,92	13,22	78,08	8,07	15,49	38,85	0,49	0,00	960,00	200,00	2,06	0,04	0,02	0,99	0,61	0,52	
75-08	Котлета "Детская" (свин,гов)	90	10,56	8,93	23,21	235,53	56,16	448,94	9,86	17,82	45,70	0,73	0,00	58,88	12,00	0,14	0,08	0,05	0,87	1,53	6,91	
ТРК	Картофель запеченный	150	3,53	9,03	31,27	218,80	170,13	1003,50	19,20	40,73	102,95	1,60	0,00	35,33	5,30	3,84	0,21	0,12	2,30	3,18	35,33	
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28	
ТРК	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00	
ТРК	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00	
Итого за 'Обед'			757	22,76	25,90	107,81	780,91	615,60	1799,93	82,15	97,82	254,46	4,29	0,00	1074,71	220,95	8,29	0,41	0,24	4,85	6,82	72,12
Итого за день			1282	38,42	42,01	185,63	1252,04	1596,29	2393,81	311,39	150,83	550,95	7,79	73,42	1158,67	314,22	9,72	0,63	0,51	6,63	11,05	83,60

№: пятый Неделю: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг										
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	B1	B2	PP	HD	Вит-мил С							
Завтрак																											
130-08	Каши рисовая молочная со слив/маслом	200/10	4,35	11,27	43,99	252,32	833,08	199,57	138,26	37,20	164,70	0,64	71,20	50,80	79,32	0,38	0,08	0,19	0,82	2,32	1,35						
ТРК	Машинка со сгущенным молоком	50/8	8,18	5,49	10,99	165,64	33,53	69,84	53,48	6,30	50,15	0,24	31,86	20,93	55,05	0,14	0,01	0,09	0,06	0,63	0,19						
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ТРК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00						
Итого за 'Завтрак'																											
		508	15,57	17,08	83,05	543,40	1066,31	302,41	199,04	48,37	237,47	1,29	103,06	71,73	134,37	0,96	0,12	0,29	1,17	3,83	1,54						
Обед																											
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17						
63	Пшеничные тоды с курицей	200	4,89	3,97	18,12	161,86	451,70	485,42	20,14	29,19	77,97	1,11	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,09	1,56	1,73	6,40						
90-08	Котлеты рыбные "Нобелгесские"	90	12,81	10,25	19,61	187,33	71,03	335,55	48,19	45,57	189,24	1,04	30,69	2208,53	406,89	2,81	0,10	0,14	1,12	3,68	2,04						
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26						
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,88	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28						
ТРК	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00						
ТРК	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00						
Итого за 'Обед'																											
		750	25,10	23,79	101,19	708,50	1310,29	1741,76	149,49	132,08	432,22	5,26	69,81	3084,96	622,67	6,33	0,39	0,39	4,46	9,25	25,15						
Итого за день																											
		1258	40,67	40,87	184,24	1251,91	2376,60	2044,17	348,53	180,45	669,69	6,55	172,87	3156,69	757,04	7,29	0,51	0,68	5,63	13,08	26,69						

День: первый Неделю: вторник
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг										
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	B1	B2	PP	HD	Вит-мил С							
Завтрак																											
119-08	Каши "Дружба"	203	8,33	8,67	27,73	227,80	746,26	465,78	147,67	96,55	136,56	3,54	0,00	3,81	191,88	0,16	0,27	0,07	0,58	2,71	7,13						
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ТРК	Печенье для детского питания	50	3,50	7,00	18,58	199,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ТРК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00						
Итого за 'Завтрак'																											
		503	15,58	16,06	79,09	574,64	995,86	506,96	156,73	102,64	164,84	4,05	0,00	3,81	191,88	0,71	0,31	0,08	0,94	3,81	7,13						
Обед																											
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	8,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48						
41-08	Ши из капусты с картофелем и сметаной	200	1,62	4,87	11,37	101,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72						
181-13	Котлеты, биточка, пшеница	90	11,70	10,12	24,77	235,10	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,76	0,21						
106-13	Каши гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00						
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ТРК	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00						
Итого за 'Обед'																											
		740	23,81	27,84	98,38	718,61	1488,27	580,33	94,46	49,01	169,29	3,03	71,23	947,97	291,53	5,60	0,15	0,19	1,28	3,46	13,41						
Итого за день																											
		1243	39,39	43,90	177,47	1293,25	2484,13	1087,29	251,19	151,65	334,13	7,08	71,23	951,78	483,41	6,31	0,46	0,27	2,22	7,27	20,54						

