

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СШ № 12"

О.А. Лещинская
2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "С

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (возрастная категория с 7-11 лет)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F	
	1 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36	
2	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68	
3	"Чай с лимоном 200/7"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05	
4	Мороженое	(0)	70	1,557	1,679	10,109	62	0,02	0,02	0,17	0,00	0,11	91,17	65,16	13,40	0,06	62,17	0,01	0,00	1,85	
	Итого:			9,690	16,737	77,886	501	0,13	0,14	1,86	30,65	4,37	222,40	207,02	40,58	1,67	198,86	0,02	0,01	4,95	
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61	
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04	
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
5	Тефтели из говядины с хлебом 60/50	422 (12)	110	7,637	12,801	10,990	190	0,06	0,04	1,49	1,65	3,37	35,07	112,11	19,46	1,63	111,66	0,01	0,00	2,06	
6	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14	
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53	
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05	
9	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
	Итого:			20,387	21,811	114,238	735	0,39	0,37	58,93	25,65	5,59	160,09	341,70	104,90	6,99	335,38	0,03	0,01	7,58	
	Итого за день:			30,076	38,548	192,124	1236	0,52	0,51	60,78	56,30	9,97	382,50	548,72	145,48	8,66	534,23	0,04	0,01	12,52	
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Запеканка рисовая с творогом	265 (12)	150	6,925	4,958	39,153	229	0,04	0,05	0,05	9,02	0,33	50,03	127,30	28,19	0,89	121,45	0,01	0,00	3,05	
2	Повидло	(0)	30	0,095	0,000	16,964	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05	
3	Кофейный напиток растворимый м/н	(7)	200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88	
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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	

1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	27,07	34,58	16,52	0,74	32,99	0,00	0,00	0,71
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Гуляш из говядины 50/50	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	Итого:			24,824	23,125	91,311	673	0,41	0,40	31,33	15,79	3,63	93,24	456,36	192,92	9,64	437,80	0,03	0,01	9,36
	Итого за день:			36,556	39,778	168,400	1178	0,63	0,63	53,11	42,20	9,07	387,31	751,89	260,71	11,75	729,11	0,06	0,02	16,68
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Каша "Дружба" м/н с маслом	(7)	200	5,533	6,273	36,231	224	0,11	0,12	0,48	23,10	0,16	108,96	150,17	37,83	0,87	143,27	0,01	0,00	3,70
2	"Чай с лимоном 200/7"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	55	3,276	1,319	2,459	35	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
4	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	50	3,453	5,297	29,997	181	0,04	0,05	0,03	2,97	2,02	14,34	37,37	5,87	0,52	35,65	0,00	0,00	0,90
	Итого:			12,471	12,890	77,613	476	0,16	0,18	1,67	26,07	2,20	130,39	196,06	48,26	2,16	187,05	0,02	0,00	4,65
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
7	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
8	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
10	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	Итого:			22,913	22,775	115,001	757	0,15	0,15	11,44	21,00	1,64	69,14	149,63	48,07	3,26	145,62	0,01	0,00	3,72
	Итого за день:			35,384	35,664	192,614	1233	0,31	0,33	13,11	47,07	3,83	199,53	345,69	96,33	5,43	332,67	0,03	0,01	8,37
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы соленные порциями	7/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Сосиски отварные	413 (22)	60	5,577	13,480	0,229	145	0,11	0,11	0,00	0,00	0,24	25,42	96,30	12,26	1,11	96,30	0,01	0,00	4,22
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,504	3,696	31,311	177	0,06	0,07	0,00	12,60	0,65	24,20	42,85	7,95	0,83	40,88	0,00	0,00	1,00
4	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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

3	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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
5	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			22,999	15,441	53,733	446	0,14	0,14	15,82	22,58	1,01	294,53	362,49	58,31	5,26	362,16	0,03	0,01	9,58
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп с клецками	228 (1)	200	1,436	1,697	10,008	61	0,05	0,05	3,68	5,38	0,16	13,85	35,97	12,76	0,54	34,31	0,00	0,00	0,69
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Плов из свинины 50/150	403 (12)	200	11,692	26,281	35,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			16,748	28,724	86,818	673	0,47	0,51	71,61	5,38	3,32	65,09	294,09	84,98	4,65	283,73	0,02	0,01	6,24
	Итого за день:			39,747	44,165	140,551	1119	0,61	0,65	87,43	27,96	4,33	359,62	656,58	143,29	9,91	645,89	0,05	0,02	15,81
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Филе цыпленка в соусе (грудка) 50/50г	(7)	100	11,344	5,628	3,826	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
2	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
3	Кофейный напиток растворимый м/н	(7)	200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
4	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	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
5	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	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
	Итого:			20,048	12,650	74,293	491	0,12	0,12	1,06	27,00	2,26	72,93	99,80	18,62	1,10	97,33	0,01	0,00	2,23
	Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с гречневой крупой	560 (26)	200	1,662	2,765	11,791	79	0,07	0,08	4,88	9,60	0,14	13,59	51,54	24,16	0,90	49,17	0,00	0,00	0,96
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Жаркое по домашнему из говядины 50/150*	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36
5	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
7	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			21,848	19,611	89,082	620	0,35	0,35	28,08	9,79	2,75	88,36	392,44	111,99	7,65	377,50	0,03	0,01	8,30
	Итого за день:			41,896	32,260	163,375	1111	0,47	0,47	29,14	36,79	5,00	161,29	492,24	130,62	8,75	474,83	0,04	0,01	10,53
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Блинчики *	679 (12)	120	8,683	7,244	42,349	269	0,14	0,14	1,62	24,99	1,65	164,53	174,46	26,67	0,98	174,46	0,02	0,00	3,99
2	Повидло	(0)	30	0,095	0,000	16,964	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05
3	"Чай с лимоном 200/7"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Фрукты	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
	Итого:			9,595	7,920	85,102	450	0,20	0,20	20,84	24,99	2,02	204,11	205,12	49,25	6,06	204,62	0,02	0,00	4,64
	Обед																			

4	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Фрукты	(0)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,06	0,06	10,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50	20,00	0,00	0,00	0,30
	Итого:			12,344	14,313	67,507	448	0,18	0,19	10,70	34,97	0,85	352,92	335,92	69,43	3,47	326,91	0,03	0,01	6,69
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Котлета по волжски (минтай б/г)	(9)	90	12,869	24,687	3,667	288	0,30	0,33	0,35	1,84	2,60	33,93	195,48	36,30	1,91	186,49	0,01	0,00	4,32
5	Картофель отварной	470 (12)	150	2,437	3,645	21,348	128	0,13	0,14	12,00	12,60	0,16	14,63	77,13	30,03	1,19	73,58	0,01	0,00	1,35
6	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Хлеб пшеничный	(12)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
	Итого:			23,711	32,985	98,286	785	0,63	0,68	24,53	14,44	5,17	122,99	485,53	139,54	7,86	467,83	0,04	0,01	10,82
	Итого за день:			36,055	47,297	165,793	1233	0,80	0,87	35,24	49,40	6,02	475,91	821,45	208,96	11,33	794,74	0,07	0,02	17,51

Всего: 14113 : 12 = 1176 ккал

Всего: 435,693 : 12 = 36,308 грамм белка

Всего: 471,361 : 12 = 39,280 грамм жира

Всего: 2032,062 : 12 = 169,338 грамм углеводов

Всего: 7,52 : 12 = 0,63 мг витамина В1

Всего: 7,46 : 12 = 0,62 мг витамина В2

Всего: 506,70 : 12 = 42,22 мг витамина С

Всего: 533,37 : 12 = 44,45 мкг витамина А

Всего: 74,77 : 12 = 6,23 мг витамина Е

Всего: 3615,89 : 12 = 301,32 мг кальция

Всего: 7238,40 : 12 = 603,20 мг фосфора

Всего: 2008,28 : 12 = 167,36 мг магния

Всего: 124,29 : 12 = 10,36 мг железа

Всего: 7033,66 : 12 = 586,14 мг калия

Всего: 0,58 : 12 = 0,05 мг йода

Всего: 0,17 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 164,25 : 12 = 13,69 мг фтора

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Техничко - технологическая карта

9 - Сборник №14

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

25 - Сб. рецептур на торты,пирожные,кексы,рулеты,печенье, и сдобн. бул. изделия 2000 г.

26 - Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий 2002г

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г