

Согласовано



Директор МАОУ "Лицей № 9" АГО
Л.А. Ягодина

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



В.В. Мишанихина

Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2024-2025 г.

Завтраки - бесплатное питание

Обеды - ГПД за родительские деньги

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал
обед 705-822 Ккал

Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 - ая неделя															
1 - ый день ЗАВТРАК															
311 пром	200/10	4,85	6,30	31,60	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67		
5 пром	20	3,15	4,02	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	1,80	0,10		
692 пром	200	3,90	2,60	11,10	86,00	0,04	0,06	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	1,20		
		16,02	20,22	72,84	488,00	0,08	0,32	0,23	0,23	222,64	224,14	60,86	4,19		
1 - ый день ОБЕД															
ТТК	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
139 пром	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,20	0,00	0,66	0,00	38,00	112,00	30,00	1,80		
461 пром	90/30	8,92	11,26	5,32	133,20	0,13	0,00	0,00	0,00	28,80	208,00	41,60	1,90		
553 пром	150	4,10	5,20	33,80	203,00	0,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10		
638 пром	200	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	0,00	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
		26,54	26,45	107,66	741,70	0,74	10,57	0,86	1,16	168,52	455,40	139,07	10,11		
2 - ой день ЗАВТРАК															
362 пром	200	12,10	10,20	17,70	281,00	0,34	0,00	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77		
ТТК	60	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,00	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17		
685 пром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	0,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00		
		19,33	17,37	79,20	510,80	0,42	73,22	0,46	0,55	394,30	293,20	67,10	1,42		
2 - ой день ОБЕД															
ТТК	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
124 пром	200/10	2,08	4,24	8,44	72,30	0,03	0,00	0,56	0,00	36,70	54,40	12,30	0,00		
451 пром	90/30	12,01	12,96	12,40	221,30	0,08	0,00	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26		
516 пром	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00		
700 пром	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,26	0,00	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
	30	1,36	0,24	9,30	66,90	0,26	0,00	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
		26,70	27,94	109,19	760,90	0,74	23,77	0,92	0,22	103,34	211,70	69,94	7,00		

Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг														
	Масса порции г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
3 - ий день ЗАВТРАК																									
437	90	10,00	6,00	4,00	119,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	16,20	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00							
510	150/30	5,00	10,00	35,00	221,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40	0,48	10,50	1,00	0,20							
пром	40	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,20	1,53	1,07	1,07	7,61							
685	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,17	0,10	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	0,20	1,07	1,07	7,61							
пром	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	0,20	1,07	1,07	7,61							
		19,22	16,24	79,40	511,70	35,37	6,06	0,17	0,10	0,10	82,92	274,60	92,77	7,61											
3 - ий день ОБЕД																									
ТТК	60	2	4,1	37,6	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	1,20	18,00	0,00	1,20							
140/1	200	2,32	2,90	14,80	136,00	0,08	8,00	0,74	0,00	0,00	58,61	95,50	34,20	1,40	1,40	34,20	0,00	1,40							
478	180	25,00	23,80	22,80	413,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	192,00	0,00	36,00	0,40	0,40	36,00	0,00	0,40							
пром	40	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	0,48	10,50	0,00	0,48							
638	200	1,20	0,00	13,20	78,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	0,20	1,00	0,00	0,20							
пром	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	0,20	1,07	1,07	7,61							
		26,88	20,24	101,30	820,70	0,19	20,00	0,74	0,00	0,00	259,41	120,40	81,70	2,48											
4 - ый день ЗАВТРАК																									
311	200/10	4,85	6,30	31,60	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67	2,67	31,70	0,00	2,67							
пром	1шт/125	3,75	2,50	23,75	137,50	0,02	0,42	0,26	0,00	0,00	156,00	81,60	8,40	0,13	0,13	8,40	0,00	0,13							
685	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	0,20	1,00	0,00	0,20							
пром	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	0,48	10,50	0,00	0,48							
		12,80	8,80	93,05	474,50	0,13	0,42	0,26	0,00	0,00	191,50	223,20	51,60	3,48											
4 - ый день ОБЕД																									
171	200/20	4,60	5,28	22,52	206,40	0,11	16,70	0,50	0,00	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00	0,00	39,50	0,00	0,00							
443	200/30	15,10	17,80	48,70	405,00	0,02	0,88	0,02	0,00	0,00	14,40	224,00	14,40	0,88	0,88	14,40	0,00	0,88							
Пром	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	0,48	10,50	0,00	0,48							
пром	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	0,20	1,07	1,07	7,61							
685	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	0,20	1,00	0,00	0,20							
		21,60	24,05	100,16	784,30	0,76	27,72	0,86	0,20	0,20	175,54	409,50	67,54	4,62											

№ рецеп	Наименование блюда	Пашевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК													
490	Курица, тушеная с морковью	90	10,40	2,90	0,90	123,80	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	10,00	32,40	221,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40
96	Масло сливочное	10	0,10	6,20	0,10	66,00	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	16,90	70,50	0,05	0,00	0,00	5,85	18,60	7,90	0,36
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			20,06	19,34	74,70	583,70	1,02	0,29	0,48	241,85	378,40	100,30	9,06
5 - ый день ОБЕД													
111	Борщ	200/10	3,02	5,24	19,90	232,40	0,03	12,40	0,56	36,70	54,40	12,30	0,46
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	90	13,10	7,60	11,60	142,20	2,08	0,17	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	16,90	70,50	0,05	0,00	0,00	5,85	18,60	7,90	0,36
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			26,08	26,28	105,50	709,90	11,50	17,64	0,73	70,17	135,70	39,17	4,48

2 - ая неделя

№ рецеп	Наименование блюда	Пашевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ый день ЗАВТРАК													
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	8,10	11,00	30,10	187,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
Пром	Батон обогащ. витаминами	50	3,95	0,59	29,84	97,00	0,02	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05
Пром	Фрукт свежий	120-160	1,53	0,00	11,18	84,00	0,26	5,07	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685/1	Чай "Детский"	200	2,95	2,81	12,10	122,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,02
			16,53	14,40	83,22	490,00	0,28	5,07	0,17	39,96	131,24	33,73	4,27
1 - ый день ОБЕД													
ТТК	Маринад овощной	50	0,80	5,30	5,90	75,00	0,42	1,00	0,75	7,60	39,20	6,00	0,36
143	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,92	5,04	10,30	94,20	0,42	1,00	0,75	7,60	39,20	6,00	0,36
451	Биточки мясные	90	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	12,00	0,00	8,00	1,00
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	34,00	12,00	10,00	0,00
			25,26	27,85	107,45	779,40	1,21	14,09	1,44	81,92	161,00	60,57	4,73

Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
366	Запеканка творожно-манная с молочным соусом	180	11,00	9,30	13,40	253,10	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Кондитерское изделие	70	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			19,59	16,71	84,20	527,30	0,73	71,29	0,61	0,65	363,22	291,90	59,17	4,48
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	4,16	17,12	102,00	0,20	1,25	0,66	0,00	52,50	112,00	13,80	0,67
436/2	Жаркое по-домашнему	200	15,80	14,18	49,35	340,00	0,00	1,92	0,00	0,00	107,80	0,00	19,10	1,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			25,88	23,85	116,67	706,90	0,52	15,24	0,85	0,10	236,02	159,60	72,47	5,05
3 - ий день ЗАВТРАК														
ТТК31	Фрикассе из курицы	90	10,77	10,80	7,18	183,90	0,00	1,10	0,00	0,63	18,00	192,00	18,00	1,10
553	Рис припущенный с овощами	150/30	4,10	5,20	33,80	203,00	9,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10
685	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			18,07	16,27	71,08	515,40	9,14	1,10	0,03	1,11	61,80	307,10	49,40	4,21
3 - ий день ОБЕД														
110	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/10	3,10	5,80	16,70	125,40	0,07	5,63	0,44	0,00	51,64	86,00	26,30	13,60
462	Котлета " Ежик"	90	14,31	12,96	18,40	247,00	9,00	0,00	0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
Пром	Хлеб пшеничный ,обогашенный витамином	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			25,37	27,47	102,00	707,70	18,47	10,70	0,64	0,58	97,36	211,80	61,87	19,00

Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порции г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г			В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
4 - ый день ЗАВТРАК																
311	200/10	4,85	6,30	31,60	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67			
пром	15	3,15	4,02	0,00	54,00	0,00	6,60	0,00	0,00	6,60	0,00	1,80	0,10			
692	200	3,90	2,60	11,10	86,00	0,04	32,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	1,20			
пром	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
ТТК	1 шт/50	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17			
		11,90	12,92	42,70	520,30	0,04	38,60	0,06	0,00	65,30	138,70	51,50	3,97			
4 - ый день ОБЕД																
Пром	30	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20			
171	200/20	4,60	5,28	22,52	206,40	0,11	16,70	0,50	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00			
451	90/30	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	8,00	1,00			
516	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00			
Пром	20	2,00	0,00	11,30	47,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
700	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53			
		26,78	27,28	113,27	820,70	0,27	16,72	0,50	0,00	232,30	199,10	116,00	5,91			

5 - ый день ЗАВТРАК														
5	10	0,10	6,20	0,10	66,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17	
499	90	10,29	10,12	8,01	148,70	0,03	0,88	0,13	0,00	27,00	89,40	25,20	1,98	
510	150	5,00	10,00	32,40	199,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40	
Пром	30	3,00	0,00	16,90	70,50	0,05	0,00	0,00	0,00	5,85	18,60	7,90	0,36	
пром	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
685	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
		19,95	26,56	81,81	586,60	35,36	6,37	0,56	0,10	247,77	439,30	107,57	9,64	

5 - ый день ОБЕД														
130	200/10	4,58	5,74	11,58	181,00	0,07	8,42	104,20	0,00	27,60	50,40	20,20	0,76	
43	90	5,75	6,27	9,37	171,00	0,10	0,48	0,03	0,00	32,40	27,20	46,80	2,14	
512	150	6,75	9,25	35,25	163,00	9,13	5,40	0,03	0,48	54,00	121,70	34,90	1,55	
638	200	0,40	0,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53	
Пром	30	3,00	0,00	16,90	70,50	0,05	0,00	0,00	0,00	5,85	18,60	7,90	0,36	
Пром	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
		21,84	21,50	102,20	710,90	9,65	19,37	104,43	0,58	122,77	228,60	111,87	7,87	