

Неделя I



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ
 Козьмодемьянска»
 /С.Н. Громова
 марта 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд (двух недельное)
 (сезон весна-осень)

МОУ «Лицей города Козьмодемьянска»

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Ед. Изм.	Примерные раскладки (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Углеводы	Белки	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С
		недел. I	недел. II	недел. III								
Каша овсяная на молоке с маслом	200/10	7,10	10,61	37,56	252,13	182	0,19	0,17	1,17	158,1	0,91	
Каша гречневая с маслом	200	3,46	2,20	22,46	123,40	302	0,018	0,1	0,144	96,51	0,76	
Пюре картофельное с сыром	315/15	5,88	2,39	15,32	159,49	7	0,04	0,07	0,11	128,7	0,44	
Фрукт свежий	100	0,4	0,1	4	41,7	19	0,01	0,02	3	74	2,3	
Итого за неделю:		16,84	21,41	79,27	576,98		0,258	0,29	4,425	482,81	2,7	
Омлет с сыром и помидорами	10/25/250					8	0,06	0,07	0,27	0,29	1,4	
Пюре картофельное с мясом и сметаной	250	7,04	11,32	46,44	377,49	391	0,14	0,18	1,17	158,1	0,91	
Каша из гречихи с маслом	200	3,0	0,04	2,36	14,60	131	0,01	0,01	0,43	1,5	0,29	
Хлеб ржаной-пшеничный	1/30	1,96	0,36	15,28	58,88		0,05	0,02	0	2,7	1,17	
Хлеб пшеничный	100	1,36	0,25	15,2	72,64		0,01	0,009	0	6	0,31	
Итого за обе:		14	22,59	170,32	614,41		0,36	0,349	27,12	465,27	6,18	
Итого за день:		50,84	44	399,54	1390,78		0,618	0,439	31,044	567,98	10,93	

Неделя I

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	В1	В2	С	Ca	Fe
День I	Завтрак:											
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,10	10,61	32,06	252,13	182	0,19	0,17	1,17	138,1	1,23
	Какао с молоком сгущенным	200	3,46	2,20	22,44	123,40	382	0,018	0,1	0,144	96,51	0,75
	Бутерброд с сыром	31/5/15	5,88	8,30	15,32	159,45	3	0,04	0,07	0,11	139,2	0,49
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	9,4	41,4	19	0,01	0,02	3	19	2,3
	ИТОГО за завтрак:		16,84	21,41	79,22	576,38		0,258	0,29	4,424	392,81	4,77
	Обед:											
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной	10/25/250	7,63	10,02	8,68	153,14	88	0,06	0,07	15,71	58,93	1,42
	Плов с мясом птицы	250	20,08	11,92	48,44	377,49	291	0,18	0,18	8,16	45,12	2,33
	Компот из сухофруктов	200	0,95	0	33,51	137,84	639	0,02	0,04	0,8	41,17	0,68
	Доп. гарнир: горошек зеленый консервированный отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	131	0,02	0,01	2,45	8,3	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1 /30	1,98	0,36	11,88	58,68		0,05	0,02	0	8,7	1,17
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66		0,03	0,009	0	6	0,33
	ИТОГО за обед:		34	22,59	120,32	814,41		0,36	0,149	27,12	168,22	6,18
	ИТОГО за день		50,84	44	199,54	1390,79		0,618	0,439	31,544	561,03	10,95

								Витамины			Минеральные вещества	
								B1	B2	C	Ca	Fe
День III	Завтрак											
	Суп молочный с рисовой крупой с маслом	250/10	4,45	10,14	17,11	177,45	121	0,04	0,17	0,82	160,34	0,16
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	17,54	70,94	378	0,01	0,03	0,43	29,05	0,54
	Бутерброд с джемом	30/5/20	2,50	3,87	29,70	163,63	2	0,04	0,019	0,48	9,6	0,42
	Яйцо вареное	1шт.	4,76	4,04	0,24	56,36	209	0,03	0,18	0	22	1
	ИТОГО за завтрак		11,82	18,09	64,59	468,38		0,12	0,21	1,73	220,99	2,12
	Обед:											
	Борщ со свежей капустой, с картофелем, мясом со сметаной	10/25/250	7,52	9,98	11,34	162,98	82	0,06	0,08	10,61	59,42	1,82
	Биточки мясные паровые с соусом	110 (80+30)	9,84	19,07	10,51	252,66	281	0,29	0,9	0,53	11,7	1,43
	Макароны отварные	150	5,29	4,19	32,81	190,07	202,309	0,06	0,03	0	4,86	1,11
	Компот из кураги	200	2,45	0,15	31,53	137,25	348	0,01	0,03	0,6	32,32	0,48
	Доп. гарнир: помидоры свежие	50	0,50	0,10	1,75	9,90	71	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68		0,05	0,02	0	8,7	1,17
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66		0,03	0,009	0	6	0,33
	ИТОГО за обед		29,94	34,1	115,07	884,2		0,23	1,049	14,19	131,5	6,59
ИТОГО за день		41,76	52,19	179,66	1352,58		0,35	1,259	15,92	352,49	8,71	

								Витамины			Минеральные вещества	
								B1	B2	C	Ca	Fe
День IV	Завтрак:											
	Омлет с сыром	115	14,11	19,99	1,92	243,99	211	0,0	0,44	0,26	209,18	2,2
	Печенье сахарное	40	3	4,72	29,76	173,52						
	Какао на молоке	200	3,61	2,73	19,74	117,97	382	0,05	0,18	1,58	152,22	0,478
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
	Фрукт свежий	170	0,68	0,51	15,98	70,38	0,01	0,03	5,1	32,2	3,91	0,01
	ИТОГО за завтрак		23,76	28,2	82,65	678,52		0,089	5,72	39,78	365,64	2,718
	Обед:											
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	10/25/250	9,30	12,18	16,87	212,11	96	0,08	0,04	6,04	21,16	0,78
	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом	110 (80+30)	15,20	4,70	13,59	157,11	306	0,06	0,06	0,85	15,54	1,13
	Рис отварной с маслом	150/10	3,72	14,99	36,60	296,18	171	0,03	0,03	0	17,04	0,59
	Компот из сухофруктов	200	0,95	0	33,51	137,84	639	0,02	0,04	0,8	41,17	0,68
	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	0,44	0,08	2,24	11,44	133	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
ИТОГО за обед		33,95	32,56	129,94	946,02		0,239	0,18	24,84	104,91	3,51	
ИТОГО за день		57,71	60,76	212,59	1624,54		0,328	5,9	64,62	470,55	6,228	

								Витамины			Минеральные вещества	
								В1	В2	С	Ca	Fe
День V	Завтрак											
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	100/20	16,80	7,48	14,72	193,38	222	0,07	0,27	0,44	181,3	0,81
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	2,86	13,19	93,86	379	0,04	0,15	1,3	125,78	0,134
	Бутерброд с маслом	31/5	2,40	3,87	15,32	105,71	1	0,03	0,019	0	7,63	0,31
	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	18,8	82,8	0,02	0,04	6	38	4,6	0,02
	ИТОГО за завтрак		23,84	14,81	62,03	475,75		0,18	6,439	39,74	319,31	1,274
	Обед:											
	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	6,47	8,88	14,99	162,14	87	0,01	0,14	9,11	45,3	1,265
	Гуляш с соусом	100 (50+50)	14,47	16,09	5,04	222,80	246	0,01	0,05	1,2	23,6	2
	Картофельное пюре	150	2,46	4,14	18,94	122,81	128	0,15	0,12	18,69	43,74	1,08
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	399	0,02	0,02	4	14	2,8
	Доп. гарнир: капуста тушенная	60	1,34	2,26	5,41	47,12	321	0,01	0,02	8,62	27,86	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
ИТОГО за обед		29,08	31,98	91,51	766,21		0,229	0,35	56,32	156	7,625	
ИТОГО за день		52,92	46,79	153,54	1241,96		0,409	6,789	96,06	475,31	8,899	
	<i>Среднее значение за неделю (за 5 дней)</i>		53,346	50,708	179,532	1385,206		1,291	18,90 14	153,9 088	372,92 8	7,085

Неделя II

								Витамины			Минеральные вещества	
								B1	B2	C	Ca	Fe
День VI	Завтрак:											
	Каша манная на молоке с маслом	200/10	5,79	9,73	30,42	232,39	181	0,08	0,17	1,17	133,77	0,47
	Какао с молоком сгущенным	200	3,46	2,20	22,44	123,40	382	0,01	0,1	0,144	96,51	0,756
	Бутерброд с сыром	31/5/15	5,88	8,30	15,32	159,45	3	0,04	0,07	0,11	139,2	0,49
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	9,4	41,4	0,01	0,02	3	19	2,3	0,01
	ИТОГО за завтрак		15,53	20,53	77,58	556,64		0,15	3,34	20,424	371,78	1,726
	Обед:											
	Суп картофельный с крупой с мясом	25/250	7,17	9,22	12,33	158,71	101	0,05	0,98	8,25	45,75	0,875
	Птица, тушенная в соусе	120 (60+60)	18,61	5,06	3,71	133,93	290	0,04	0,09	0,8	36,2	0,8
	Макароны отварные	150	5,29	4,19	32,81	190,07	202;309	0,06	0,03	0	4,86	1,11
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	8,36	34,00	392	0	0	0,01	9,59	0,234
	Доп. гарнир: горошек зеленый консервированный отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	131	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
	ИТОГО за обед		36,5	19,14	86,9	662,65		0,199	1,11	26,21	106,4	3,349
<i>ИТОГО за день</i>		52,03	39,67	164,48	1219,29		0,349	4,45	46,634	478,18	5,075	

								Витамины			Минеральные вещества	
								В1	В2	С	Са	Fe
День VIII	Завтрак:											
	Пельмени отварные с маслом	150/5	16,43	10,78	29,71	281,60	392	0,04	0,04	0,09	18,3	0,24
	Компот из кураги	200	2,45	0,15	31,53	137,25	348	0,01	0,03	0,6	32,32	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Фрукт свежий	170	0,68	0,51	15,98	70,38	0,01	0,02	3	19	2,3	0,01
	ИТОГО за завтрак		21,54	11,8	89,1	547,91		0,09	3,07	28,39	54,09	0,54
	Обед:											
	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	25/250	8,34	7,18	19,03	171,84	82	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом	110 (80+30)	15,20	4,70	13,59	157,11	306	0,06	0,06	0,85	15,54	1,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	9,25	36,01	260,19	313	0,15	0,07	0	10,67	3,5
	Чай с лимоном	200/15/7	0,15	0,03	8,55	35,05	377	0	0	2,83	14,2	0,36
	Доп. гарнир: помидоры свежие	50	0,50	0,10	1,75	9,90	71	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
	ИТОГО за обед		36,75	21,87	106,06	765,43		0,369	0,19	29,08	75,01	6,15
	<i>ИТОГО за день</i>		58,29	33,67	195,16	1313,34		0,459	3,26	57,47	129,1	6,69

								Витамины			Минеральные вещества		
								B1	B2	C	Ca	Fe	
День IX	Завтрак:												
	Суп молочный с макаронами с маслом	с 10/250	6,81	6,61	21,70	173,50	93	0,1	0,25	1,13	202	0,635	
	Кофейный напиток молоком	с 200	3,84	2,86	13,19	93,86	379	0,04	0,15	1,3	125,78	0,134	
	Бутерброд с джемом	30/5/20	2,50	3,87	29,70	163,63	2	0,04	0,01	0,48	9,6	0,42	
	Яйцо вареное	1 шт.	4,76	4,04	0,24	56,36	209	0,03	0,18	0	22	1	
	ИТОГО за завтрак		17,91	17,38	64,83	487,35		0,21	0,44	2,43	359,38	1,42	
	Обед:												
	Суп картофельный с рыбой	с 30/250	8,26	2,80	16,45	121,78	84	0,13	0,08	11,1	31,7	1,27	
	Тефтели мясные соусом	с 110 (60+50)	8,55	12,06	12,42	191,74	286; 348	0,05	0,08	0,79	30,5	0,95	
	Рис отварной	150	3,64	7,74	36,47	230,09	171	0,03	0,03	0	17,04	0,59	
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	399	0,02	0,02	4	14	2,8	
	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	0,44	0,08	2,24	11,44	133	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03	
	ИТОГО за обед		25,23	23,29	114,71	766,39		0,149	0,22	33,04	103,24	5,35	
ИТОГО за день		43,14	40,67	179,54	1253,74		0,359	0,66	35,47	462,62	6,77		

								Витамины			Минеральные вещества	
								B1	B2	C	Ca	Fe
ДеньХ	Завтрак:							B1	B2	C	Ca	Fe
	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	4,99	9,86	28,43	222,43	185	0,01	0,008	1,2	0,55	0,28
	Какао на молоке	200	3,61	2,73	19,74	117,97	382	0,05	0,18	1,58	152,22	0,478
	Бутерброд с сыром	31/5/15	5,88	8,30	15,32	159,45	3	0,04	0,07	0.11	139.2	0.49
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	9,4	41,4	0,01	0,02	3	19	2,3	0,01
	ИТОГО за завтрак		14,88	21,19	72,89	541,25		0,12	3,258	21,78	155,07	0,768
	Обед:											
	Борщ со свежей капустой с картофелем с мясом со сметаной	10/25/250	7,52	9,98	11,34	162,98	82	0,06	0,08	10,61	59.42	1,827
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150 (75+75)	17,41	5,82	3,57	128,87	247	0,04	0,05	1,97	23,27	0,4
	Картофельное пюре	150	2,46	4,14	18,94	122,81	128	0,15	0,12	18.69	43,74	1,08
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	8,36	34,00	392	0	0	0,01	9,594	0,234
	Доп. гарнир: капуста тушенная	60	1,34	2,26	5,41	47,12	321	0,01	0,02	8,62	27,86	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,02	0	8,7	1,17	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,009	0	6	0,33	0,03
	ИТОГО за обед		33,16	22,83	74,75	627,12		0,289	0,27	35,91	105,964	4,021
	<i>ИТОГО за день</i>		48,04	44,02	147,64	1168,37		0,409	3,528	57,69	261,034	4,789
	<i>Среднее значение за II неделю (за 5 дней)</i>		53,48	42,288	175,916	1293,392		0,4248	3,6496	53,5776	359,216	6,1628
	<i>Среднее значение за за 10 дней</i>		53,413	46,498	177,724	1339,299		0,8579	11,2755	103,743	366,072	6,6239