

[Handwritten signature]

Директор школы



Согласовано

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕЗЕЖЬЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

сезона осень - зима

2022- 2023 учебного года

Возрастная категория учащихся 6 - 11 лет

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Троицкий К. А.



День первый

Неделя первая

Сезон осенне-зимний

Возраст 6 - 11 лет

рецептуры	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества										
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
		ЗАВТРАК																			
	384	Каша молочная манная	10/10/200	4,8	7	51,6	288	0,03	7	0,04	20	116	36	0,8							
	959	Какао с молоком	1/200	8,2	7,5	51,6	128	0,06	1,6	0,1	14	21	8	0,8							
			Итого	13	14,5	103,2	416	0,09	8,6	0,14	34	137	44	1,6							
		ОБЕД																			
	59	Салат из огурцов и помидоров	1/60	0,84	2,46	1,98	34,2	0,03	12,6		7,74	23	9,6	0,42							
	216	Суп вермешелевый с яйцом	10/250	2,4	3,7	12,9	110,9	0,05	2,2		127	252	15	0,5							
	646	Плов из курицы	50/140/50	17,8	13,7	27,32	304	0,08	2,9	0,22	2,3	36,6	1	0,04							
	943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2							
	б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6							

			Итого	24,04	20,46	82	621,95	0,42	26,2	0,22	257	445,6	77,6	3,76							
		ПОЛДНИК																			
	б/н	Сок натуральный	1/200	4,9	4,5	7,6	198	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11							
	1058	Пирожок с зеленым луком	1/80	7,4	7,9	22,5	110	0,09			46	163	21	1,5							
			Итого	12,3	12,4	30,1	308	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61							
			Всего	49,34	47,36	215,3	1345,95	0,69	40,8	0,44	364	843,6	158,8	6,97							

День

второй

Неделя

первая

Сезон

осенне-зимний

6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	

ЗАВТРАК

393	Запеканка рисовая из творога	100/50	3,85	2,61	9,82	79,92	0,15		0,15	188	280	32	0,5
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,02	14,9		12,8	14	1,1	0,1

	Итого		4,113	2,61	25,04	139,08	0,17	14,9	0,15	200,8	294	33,1	0,6
--	-------	--	-------	------	-------	--------	------	------	------	-------	-----	------	-----

ОБЕД

79	Салат из свежей капусты	1/80	2,08	4	2,48	55,2	0,02	12,72	0,04	36,8	56	12	0,64
200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
694	Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7
643	Курлица тушеная в соусе	50/30	5,5	7,1	9,6	125	0,03	4		27	80	25	0,9
867	Компот из кураги	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10		32	7

	Итого		24,276	24,082	98,733	717,21	0,305	29,02	0,04	311,7	478,2	159,9	4,35
--	-------	--	--------	--------	--------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------

ПОЛДНИК

б/н	Булочка "Дорожная"	1/860	7,91	15,72	14,98	217	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/150	1	0	15,1	58	0,04	8		40	36	20	0,4

	Итого		8,91	15,72	30,08	275	0,12	8	0	62	138	35	1,9
--	-------	--	------	-------	-------	-----	------	---	---	----	-----	----	-----

	Всего		37,299	42,412	153,853	1131,29	0,595	51,92	0,19	574,5	910,2	228	6,85
--	-------	--	--------	--------	---------	---------	-------	-------	------	-------	-------	-----	------

День четвертый
Неделя первая
Сезон осенне-зимний

6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
384	Каша молочная пшеничная	10/10/250	5,6	6,8	33,6	218	0,12			28	108	42	1,4	
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63	

			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
		Итого	5,62	6,8	34,08	228,144	0,14	6,3	0	107,4	122	43,9	3,03	
	ОБЕД													
55	Салат из огурцов	1/90	1,2	4	2,7	52	0,03	10	0,14	35	30	13	0,5	
200	Сул картофельный с рыбами консер	1/250/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1	
315	Капуста тушеная	1/100	2,2	3,3	9,2	75	0,16	5,5	0,4	58	84	20	0,8	
671	Биточки из курицы	70 / 50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1	
868	Компот из с/ф	1/200	0,634	0	29,96	117,6		9,2		108	4	4	1,2	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6	
		Итого	35,978	33,489	104,488	785,636	133,6	33	1,34	526,3	493	107	5,1	
	ПОЛДНИК													
747	Ватрушка с творогом	1/85	7,4	7,9	22,5	239	0,09			46	163	21	1,5	
1013	Напиток мокосодержащий	1/200	1	0	15,1	93	0,04	8		40	36	20	0,4	
		Итого	8,4	7,9	37,6	332	0,13	8	0	86	199	41	1,9	
		Всего	49,998	48,189	176,168	1345,78	133,9	47,3	1,34	719,7	814	191,9	10,03	

День второй
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний

6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
438	Омлет натуральный	1/100	10,3	17,01	1,6	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1					
959	Какао с молоком	1/200	8,2	7,5	51,6	128	0,06	1,6	0,1	14	21	8	0,8					
	ОБЕД																	
	Итого		18,5	24,51	53,2	328	0,12	1,71	32,1	68	144	19	2,9					
58	Салат из помидоров свежих	1/50	1	2,54	1,96	37,6	0,03	0,02	0,05	36	44	13,6	0,64					
187	Щи со сметаной	10/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	20,5		55	185	25	0,8					
688	Макаронные отварные	1/100	2,004	1,983	20,117	163,971	0,01		10	167	123	14	0,4					
643	Курица тушеная в соусе	50/30	5,5	7,1	9,6	125	0,03	4		27	80	25	0,9					
1008	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8					
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6					
	Итого		14,367	16,053	88,377	756,311	0,18	29,92	10,05	307	472	88,6	4,14					
	ПОЛДНИК																	
1058	Булочка с маком	1/90	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9					
б/н	Снежок	1/150	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6					
	Итого		13,9	9,6	50,7	342	0,08	3,2	6	142	194	26	1,5					
	Всего		46,767	50,163	192,277	1426,311	0,38	34,83	48,15	517	810	133,6	8,54					

День Третий
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний

6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК														
438	Макароны запеченные с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6	
944	Чай с лимном	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,02	14,9		12,8	14	1,1	0,1	
	Итого		5,463	6,5	32,32	214,16	0,2	22,2	0,14	192,8	305	30,1	1,7	
ОБЕД														
59	Салат из огурцов и помидоров	1/40	0,56	1,65	1,33	22,9	0,03	12,6		7,74	23	9,6	0,42	
200	Суп картофельный с рыбными консервами	10 / 250	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1	
679	Гречка отварная	1/100	3	3,4	14,6	101	0,12	0,3	0,8	12	108	49	1,6	
671	Биточки из курицы	70 / 50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,6		133,3	137	20	1	
867	Компот из урожая	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015			30,86	17,22	21,9	0,51	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		37,204	31,039	98,678	747,516	133,6	21,5	0,8	373,9	502,2	145,5	5,13	
ПОЛДНИК														
747	Кекс столпичный	январь 70	7,93	8	19,17	198	0,13			96	163,2	21,8	0,7	
б/н	Напиток сокоосодержащий	1/200	0,4	0	14,4	11200		6	0,08	14	2	4	0,6	
	Итого		8,33	8	33,57	198	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3	
	Всего		50,997	45,539	164,568	1159,676	133,9	49,7	1,02	676,7	972,4	201,4	8,13	

День четверг
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний

6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
384	Каша молочная пшеничная	10/5/250	5,6	6,8	33,6	218	0,12				28	108	42	1,4	
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3			79,4	14	1,9	1,63	
	ЗАВТРАК														
	Итого		5,62	6,8	34,08	228,144	0,14	6,3	0	107,4	122	43,9	3,03		
	ОБЕД														
55	Салат из огурцов	1/80	1,3	4,2	2,9	59	0,03	10	0,14	39	30	36	0,6		
200	Суп картофельный с курицей	1/250	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1		
315	Капуста тушенная	1/150	2,2	3,3	9,2	75	0,16	5,5	0,4	58	84	20	0,8		
510	Котлета рыбная с соусом	75 / 50	9,4	4,4	11,2	123	0,32	0,8	0,3	48	119	24	0,9		
868	Компот из с/ф	1/200	0,634	0	29,96	117,6		9,2		108	4	4	1,2		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6		
	Итого		26,334	21,4	106,86	635,88	0,63	33,5	0,84	445	475	134	6,1		
	ПОЛДНИК														
1058	Пирожок с повидлом	1/80	9,91	9,352	28,87	201	0,1			115	75,8	12,1	1,1		
883	Кисель	1/200	0,2	0	15	45				12	8	6	0,8		
	Итого		10,11	9,352	43,87	246	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9		
	Всего		42,064	37,552	184,81	1110,024	0,87	39,8	0,84	679,4	680,8	196	11,03		

День

ПЯТЫЙ

ВТОРАЯ

Неделя

осенне-зимний

Сезон

6 - 11 лет

Возраст

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		

384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	288	0,13	10	0,14	20	44	36	0,8
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2

ОБЕД

58	Салат из помидоров свежих	1/80	1,44	3,94	3,46	66,24	0,03	0,02	0,05	43,2	44	16,32	0,77
170	Борщ со сметаной	10 / 250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,07	12		69	96	28	1,2
694	Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7
486	Рыба тушеная	60 / 30	16,93	35,649	4,435	280,535	0,05	3,2		147	83	32,25	0,75
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6

Итого

ПОЛДНИК

б/н	Сок натуральный	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Пирожок с повидлом	1/80	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1

Итого

Всего

			39,203	61,009	176,531	1516,14	0,8	51,74	0,26	613,6	668	242,5	8,85
--	--	--	--------	--------	---------	---------	-----	-------	------	-------	-----	-------	------

День Шестой
Неделя вторник
Сезон осенне-зимний

6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК														
679	Гречка отварная	1/200	12,31	11,45	31,77	53,83	0,16			24	144	98	3,2	
671	Биточки из курицы с соусом	100 / 30	12,47	16,8	8,9	172,67	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7	
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
Итого														
			29,18	28,65	96,67	478,5	0,39	13,8	0,16	231	422	145	4,9	
ОБЕД														
59	Салат из огурцов и помидоров	1/80	1,12	3,28	2,4	45,6	0,03	10	0,14	31	30	12	0,5	
170	Борщ с мясом	10 / 250	2,9	18,3	44,3	373,2	0,09	12		74	218	20	0,5	
694	Картофельное пюре	1/150	2,7	6,8	36,8	179	0,12			18	108	32,5	0,4	
511	Щицель рыбный	80 / 30	8,96	10,88	21,76	177,4	0,09	1,3	0,03	95	178	12	0,9	
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
Итого														
			19,58	39,66	154,06	986,2	0,39	32,5	0,17	241	570	87,5	3,2	
Итого														
			48,76	68,31	250,73	1464,7	0,78	46,3	0,33	472	992	232,5	8,1	
Всего														