

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ "Школа № 18 г.о. Торез"
 18 г.о. Торез"

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей на осенне-зимний период 2024-2025 учебный год ГБОУ "Школа № 18 г.о. Торез" за счет родительских средств

Возрастная группа обед 11 лет и старше

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник																			
Неделя 1																			
Обед																			
17	Салат из соленых огурцов	50	0.66	0.12	2.28	13.20	0.02	0.02	10.50	4.8		8.40	25.67	12.00	83.46	0.54	0.19	1.71	
54-8с	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6.52	6.68	4.60	16.3	0.15	0.06	4.76	97.20		27.00	80.40	29.00	382.40	1.48	2.00	15.96	0.04
54-23м	Биточек из курицы	75	14.4	3.30	10.10	127.10	0.05	0.06	0.47	4.7	0	22.00	108.00	48.00	172.0	1.00	13.80	12.80	0.05
54-1г	Макароны отварные	150	5.30	5.50	32.70	202.0	0.06	0.03	0	26.6	0.08	11.00	40.00	7.00	53.0	0.70	0.10	20.80	0.01
54-1гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.02	10.05	41.42		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	25.1	0.85			
промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		725	30.48	16.08	84.37	516.90	0.33	0.20	15.83	133.80	0.08	84.25	303.01	109.60	774.86	5.52	18.99	53.11	0.11
Итого за день		725	30.48	16.08	84.37	516.90	0.33	0.20	15.83	133.80	0.08	84.25	303.01	109.60	774.86	5.52	18.99	53.11	0.11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник																			
Неделя 1																			
Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.50	6.08	6.30	85.80	0.02	0.04	34.9	122.25		40.5	30.00	15.00	247.5	0.53	0.30	10.73	0.02
54-2с	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	4.70	6.10	10.10	114.22	0.03	0.04	6.76	137.8	0.01	33.60	42.60	19.20	264.00	0.9	0.40	17.16	0.02
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	10.58	4.28	3.30	95	0.0	0.04	0.98	214.50	0.02	17.25	84.00	41	156.75	0.75	9.15	26.25	71.25
54-11г	Картофельное пюре	200	4.10	8.1	26.40	194.40	0.16	0.14	13.60	42.8	0.13	52.0	112.0	38.00	832.00	1.40	1.10	38.0	0.05
342	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0.16	0.16	13.9	58.7	0.01	0.01	4	2		6.7	4.4	3.6	111.5	0.91	0.12	0.8	
промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		795	24.435	25.17	84.64	664.82	0.302	0.287	60.21	519.35	0.155	160.65	313.7	126.25	1670.65	5.405	13.966	94.775	71.35
Итого за день		795	24.44	25.17	84.64	664.82	0.30	0.29	60.21	519.35	0.16	160.65	313.70	126.25	1670.65	5.41	13.97	94.78	71.35

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда																			
Неделя 1																			
Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.68	2.25	3.81	31.25	0.03	0.02	1.9	0.56		16.25	18.125	9.375	113.75	0.56	0.3125	10	0.01
54-11с	Суп крестьянский с рисом	200	4.34	7.99	11.52	135.49	0.06	0.06	16.27	172.12		24.88	65.68	19.52	252.79	0.79	4.64	3.37	0.04
54-16м	Тефтели из печени с рисом	80	17.19	7.74	11.69	186.11	0.29	1.98	29.7	7553.9	1.14	11.75	292.56	18.18	262.93	6.37	36.61	6.12	0.21
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10.1	18.2	179	0.11	0.1	16.2	414.3		74	94	38	572	1.4	0.8	36.5	0.05
промыш. произ.-во	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.02	0.02	4			14	14	10	240	2.8		2	
промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		780	30.41	28.54	90.06	733.55	0.56	2.20	68.07	8140.88	1.14	151.48	525.07	104.28	1500.37	12.87	45.26	59.83	0.32
Итого за день		780	30.41	28.54	90.06	733.55	0.56	2.20	68.07	8140.88	1.14	151.48	525.07	104.28	1500.37	12.87	45.26	59.83	0.32

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг																			
Неделя 1																			
Обед																			
25	Салат "Степной"	60	0.91	3.06	5.3	43	0.04	0.03	4.89	164.27		14.09	27.6	9.8	162.83	0.43	0.26	2.44	0.01
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.34	11.4	94.06	0.048	0.036	3.68	102.2	0.01	10.4	36	12.8	222	0.54	0.946	10.28	0.02
54-12м	Плов с отварной птицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	0.08	0.08	2.36	147	0	20	234	108	383	2.02	27.5	40	169
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном, 200/7	200	0.30	0.00	6.70	27.9	0	0.01	1.2	0.38		6.90	8.50	4.60	30.20	0.80	0.00	0.00	
промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		710	36.53	14.96	81.24	596.46	0.22	0.18	12.09	413.85	0.01	61.99	346.80	144.40	856.93	4.74	31.61	54.56	169.04
Итого за день		710	36.53	14.96	81.24	596.46	0.22	0.18	12.09	413.85	0.01	61.99	346.80	144.40	856.93	4.74	31.61	54.56	169.04

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница																			
Неделя 1																			
Обед																			

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.50	6.08	6.30	85.80	0.02	0.04	34.9	122.25		40.5	30.00	15.00	247.5	0.53	0.30	10.73	0.02
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	200	1.18	1.70	9.60	58.36	0.02	0.02	3.26	132.4		11.80	32.60	13.80	147.00	0.40	1.16	14.14	0.04
54-3р	Котлета рыбная	75	10.50	2.10	6.45	86.90	0.06	0.06	0.12	16.50	0.47	27.00	141.00	30.75	225.75	0.68	10.35	103.50	0.44
54-11г	Картофельное пюре	200	4.10	8.1	26.40	194.40	0.16	0.14	13.60	42.8	0.13	52.0	112.0	38.00	832.00	1.40	1.10	38.0	0.05
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	0.00	0.00	0.0	15		50.0	4.0	2.00	0.0	0.10	0	0	
промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		785	21.18	18.44	93.19	623.36	0.31	0.28	51.86	328.99	0.60	191.90	360.30	108.75	1511.15	4.05	15.81	168.21	0.56
Итого за день		785	21.18	18.44	93.19	623.36	0.31	0.28	51.86	328.99	0.60	191.90	360.30	108.75	1511.15	4.05	15.81	168.21	0.56

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник																			
Неделя 2																			
Обед																			
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1.04	3.71	5.55	59.70	0.05	0.03	7.8	6.57		9.87	28.43	11.22	199.64	0.45	0.27	2.03	0.01
54-2с	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	4.70	6.10	10.10	114.22	0.03	0.04	6.76	137.8	0.01	33.60	42.60	19.20	264.00	0.9	0.40	17.16	0.02
54-3р	Котлета рыбная	75	10.50	2.10	6.45	86.90	0.06	0.06	0.12	16.50	0.47	27.00	141.00	30.75	225.75	0.68	10.35	103.50	0.44
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.31	3.3	28.57	168.96	0.22	0.1		12.8	0.03	10.98	149.53	100.04	190.32	3.36	2.87	1.65	0.01
промыш. произ.-во	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4			14	14	8	240	2.8		2	
промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		745	26.95	15.87	95.51	638.68	0.43	0.27	18.68	173.67	0.51	106.05	416.26	178.41	1178.61	9.11	16.79	128.18	0.49
Итого за день		745	26.95	15.87	95.51	638.68	0.43	0.27	18.68	173.67	0.51	106.05	416.26	178.41	1178.61	9.11	16.79	128.18	0.49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник																			
Неделя 2																			
Обед																			
промыш. произ.-во	Икра кабачковая	50	0.75	2.30	3.68	39.00	0.01	0.01	6.18	8.38	0	15.0	15.00	8.75	170.63	0.38	0.18	6.88	5.13
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1.80	2.62	11.0	74.68	0.05	0.04	3.68	101.40	0.048	10.40	36.00	12.80	222.20	0.54	0.95	10.20	21.20
54-21м	курица отварная	80	25.70	1.90	0.90	123.80	0.05	0.07	2.9	24.5	0.00	17.00	176.00	89.00	305.00	1.49	23.1	23.00	158.00
54-9г	Рагу из овощей	200	2.80	7.40	13.60	133.40	0.07	0.08	12.20	309	0.01	56.00	70.00	29.00	429.00	1.02	0.56	27.00	41.00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.59	0.05	17.59	73.95	0.02	0.02	0.6			24.3	21.9	15.75	0.3	0.51			

промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		780	35.04	14.73	71.41	561.73	0.25	0.24	25.54	443.28	0.06	133.30	359.60	164.50	1186.03	4.89	27.68	68.92	225.34
Итого за день		780	35.04	14.73	71.41	561.73	0.25	0.24	25.54	443.28	0.06	133.30	359.60	164.50	1186.03	4.89	27.68	68.92	225.34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда																			
Неделя 2																			
Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.83	3.38	5.78	45.60	0.02	0.02	2.85	0.85	0.00	24.00	27.00	13.50	170.25	0.88	0.44	15.00	14.25
54-3с	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.9	5.14	13.22	106.66	0.06	0.05	5.54	104.00	0.00	21.00	51.40	19.80	335.00	0.71	0.75	16.60	28.20
54-21м	курица отварная	80	25.70	1.90	0.90	123.80	0.05	0.07	2.9	24.5	0.00	17.00	176.00	89.00	305.00	1.49	23.1	23.00	158.00
54-1г	Макароны отварные	150	5.40	4.90	32.80	196.8	0.06	0.03	0	18.4	0.09	12.00	41.00	7.20	53.8	0.73	0.06	21.00	12.00
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	13.9	58.7	0.01	0.01	4	2		6.7	4.4	3.6	111.5	0.91	0.12	0.8	
промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		740	37.41	15.94	91.24	648.46	0.25	0.20	15.27	149.75	0.09	91.30	340.50	142.30	1034.45	5.67	27.37	78.24	212.46
Итого за день		740	37.41	15.94	91.24	648.46	0.25	0.20	15.27	149.75	0.09	91.30	340.50	142.30	1034.45	5.67	27.37	78.24	212.46

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг																			
Неделя 2																			
Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.98	6.08	5.78	81.53	0.02	0.02	23.1	121.5	0	27.0	19.50	10.50	163.50	0.36	0.2	9.75	8.25
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.52	2.16	18.12	102.00	0.09	0.05	6.88	97.60	0	13.80	54.60	20.80	410.40	0.86	0.23	16.80	32.80
54-5м	Котлета из курицы	75	14.40	3.20	10.10	126.4	0.05	0.06	0.47	4.72	0.00	22.00	108.00	48.00	172.00	1.03	13.80	13.0	77
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.31	3.3	28.57	168.96	0.22	0.1		12.8	0.03	10.98	149.53	100.04	190.32	3.36	2.87	1.65	0.01
промыш. произ.-во	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4			14	14	8	240	2.8		2	
промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		735	28.61	15.40	107.41	687.79	0.45	0.27	34.45	236.62	0.03	98.38	386.33	196.54	1235.12	9.36	19.96	45.04	118.07
Итого за день		735	28.61	15.40	107.41	687.79	0.45	0.27	34.45	236.62	0.03	98.38	386.33	196.54	1235.12	9.36	19.96	45.04	118.07

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница																			
Неделя 2																			
Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.65	4.31	6.23	70.4	0.05	0.06	7.3	321.8	0.11	12.00	39.75	15.00	204.00	0.56	1.73	10.50	19.50
88.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	250	6.37	10.06	8.26	157.04	0.07	0.08	21.16	236.22	0.01	60.89	54.16	23.00	399.39	1.28	0.4	5.03	0.03
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17.1	19.80	4.95	266.22	0.10	0.14	0.31	63.36	0.3	124.20	253.80	51.30	386.10	0.88	14.31	158.4	660.60
54-6г	Рис отварной	150	3.70	4.8	36.50	203.50	0.04	0.04	0	24.5	0.12	9.10	97.00	31.0	62.10	0.65	9.65	28.00	36.00
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0.26	0.03	10.26	43.8		0.01	2.9	0.64		8.05	9.78	5.24	36.51	0.89	0.03	0.01	
промыш. произ.-во	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96	
промыш. произ.-во	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	0.01
Итого за Обед		800	32.5	39.5	90.8	857.9	0.3	0.3	31.7	646.5	0.6	224.8	495.2	134.7	1147.0	5.2	29.0	203.8	716.1
Итого за день		800	32.48	39.46	90.84	857.89	0.30	0.35	31.66	646.47	0.55	224.84	495.19	134.74	1147.00	5.21	29.02	203.78	716.14