

ЧОУ «СОШ № 1 г. Челябинска»



УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ «СОШ № 1 г. Челябинска»

С.А. Лузина

2023 г.

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся в
ЧОУ «СОШ № 1 г. Челябинска»
для детей с 7 до 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	150/5	5,16	7,04	22,49	174,16	311/04
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	24,63	174,00	382
	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	39,6	
	Печенье	30	2,25	5,4	19,5	135	
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	
Итого за ЗАВТРАК			16,28	18,70	94,87	611,66	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,62	3,89	9,20	92,00	82
	Курица в соусе с томатом	90	11,78	14,54	3,25	165,00	410
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,54	4,27	34,22	186,47	516/04
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,60		31,40	124,00	639/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за ОБЕД			25,49	24,44	116,83	763,13	
ИТОГО за ДЕНЬ:			41,77	43,14	211,70	1374,79	

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,53	12,86	3,49	175,65	110/05
	Салат из моркови с апельсином	100	1,28	0,13	12,71	57,08	ттк133
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	96/04
	Сыр порционный	10	2,53	2,53	3,23	40,00	97/04
Итого за ЗАВТРАК			19,85	25,34	55,18	513,63	
ОБЕД	Суп-лапша с курицей	250/25	7,86	8,03	14,76	163,78	148/04
	Гуляш	90	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Каша гречневая	150/5	4,52	4,82	20,38	142,62	510/04
	Кисель плодово-ягодный с вит.С	200			30,60	118,00	648/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66		
Итого за ОБЕД			30,88	27,58	108,51	802,31	
ИТОГО за ДЕНЬ:			50,73	52,92	163,69	1315,94	

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	31,84	13,04	32,60	382,95	336/04
	Банан	120	1,8	0,24	26,16	114	
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	382
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	
Итого за ЗАВТРАК			41,55	19,30	102,4	759,85	
ОБЕД	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	102
	Котлета куриная	90	14,70	7,52	7,11	159,75	268
	Рагу из овощей	150	2,50	4,10	12,60	99,17	143
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,12	20,81	88,32	237
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за ОБЕД			28,95	16,32	101,48	673,90	
ИТОГО за ДЕНЬ:			70,50	35,62	211,99	1449,75	

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	5,36	6,21	32,43	207,46	36/05
	Молоко	200	3,00	3,50	4,70	62	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30		15,20	60,00	686/04
	Горячий бутерброд с сыром	80	10,27	11,30	30,67	262,58	11
Итого за ЗАВТРАК			18,93	21,01	83	592,04	
ОБЕД	Суп "Волна" со сметаной с мясом птицы	250/10/25	10,32	8,26	18,58	213,00	101
	Шницель рыбный натуральный	90	13,20	8,67	8,09	162,06	330
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,12	4,71	15,40	135,89	520
	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за ОБЕД			32,99	23,38	104,43	800,61	
ИТОГО за ДЕНЬ:			51,92	44,39	187,43	1392,65	

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	5,88	6,89	18,76	160,00	121
	Булочка "Дорожная"	70	4,23	5,21	31,85	191,24	275
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	0
Итого за	ЗАВТРАК		15,00	15,20	98,02	582,54	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,04	10,15	2,8	102,00	ТТК 2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,91	3,97	8,14	85,00	88
	Плов с мясом	250	13,60	13,91	52,04	386,54	163
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		23,90	29,77	127,34	877,20	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		38,90	44,97	225,36	1459,74	

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо ы		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	150/5	3,92	5,84	25,11	169,16	311/04
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	24,63	174,00	382
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	Вафли	30	1,5	8,7	18,9	159	
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	
Итого за	ЗАВТРАК		9,89	15,20	74,54	647,46	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,32	4,11	20,45	120,00	96
	Куры, запеченные под сметанным соусом	90	11,10	11,10	20,40	231,00	493
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,54	4,27	34,22	186,47	516/04
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		25,51	21,22	145,23	857,13	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		35,40	36,42	219,77	1504,59	

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	442
	Салат из зеленого горошка	60	1,77	0,12	3,28	22	131
	Молоко	200	3,00	3,50	4,70	62	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30		15,20	60,00	686/04
	Батон	35	3,87	1,31	24,75	114,30	0
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	96/04
Итого за	ЗАВТРАК		29,68	37,08	51,08	644,48	
ОБЕД	Свекольник со сметаной и курицей	250/10/2 5	7,39	10,17	9,91	166,36	35/05
	Печень, тушеная с соусом	90	16,36	6,96	9,53	162,67	439
	Каша гречневая	150/5	4,52	4,82	20,38	142,62	510/04
	Сок фруктовый	200	1,40		25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		35,62	23,69	104,18	775,31	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		65,30	60,77	155,26	1419,79	

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	31,84	13,04	32,60	382,95	336/04
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	0
Итого за	ЗАВТРАК		36,73	16,14	80,01	614,25	
ОБЕД	Суп полевой	250/10	2,59	6,73	16,83	148,94	370
	Котлета куриная	90	14,70	7,52	7,11	159,75	268
	Капуста тушеная	150	3,03	4,62	9,08	98,00	139
	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		26,47	20,81	94,08	712,35	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		63,20	36,95	174,09	1326,60	

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	150/5	5,61	6,51	27,74	192,38	311/04
	Молоко	200	3,00	3,50	4,70	62	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30		15,20	60,00	686/04
	Батон	35	3,87	1,31	24,75	114,30	0
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	96/04
	Сыр порционный	10	2,53	2,53	3,23	40,00	97/04
Итого за ЗАВТРАК			15,41	21,05	75,72	534,68	
ОБЕД	Суп –пюре из разных овощей с гренками	250/10	2,98	4,78	12,86	108,21	51
	Рыба, тушеная с овощами	90	14,70	7,52	7,11	159,75	268
	Рис отварной	150/5	3,69	5,48	30,04	209,00	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за ОБЕД			27,72	19,52	112,37	766,62	
ИТОГО за ДЕНЬ:			43,13	40,57	188,09	1301,3	

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	5,88	6,89	18,76	160,00	121
	Шаньга домашняя	70	5,54	6,12	36,52	223,22	48
	Банан	120	1,8	0,24	26,16	114	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	
Итого за ЗАВТРАК			17,63	15,87	117,09	672,12	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,90	10,10	3,50	108,7	ТТК 1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,15	5,96	14,09	153,00	104
	Жаркое по-домашнему с мясом	250	11,68	14,58	19,68	279,31	436/04
	Сок фруктовый	200	1,40		25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за ОБЕД			26,08	32,38	101,63	844,67	
ИТОГО за ДЕНЬ:			43,71	48,25	218,72	1516,79	