ЧОУ «СОШ № 1 г. Челябинска»

Приложение к приказу

от 28.08.2024 № 10/7

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 | 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** |  | 25,49 | 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 | 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** |  | 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** | 0,00 | 0,00 | 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 | 0 |
| **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 | 0,00 | 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 огурцов и помидоров | 100 | 0,90 | 10,10 | 3,50 | 108,70 | 1 |
| 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 |  | 23,76 | 29,72 | 128,04 | 883,90 |  |
|  | ИТОГО за ДЕНЬ: |  | 38,76 | 44,92 | 226,06 | 1466,44 |  |

Неделя: 2

День: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, кКал | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 0,00 | 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 | **250/10/25** | 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 | 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 |  | 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 | 0,00 | 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 белокочанной капусты | **100** | 1,50 | 10,10 | 7,20 | 125,70 | 6 |
| 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 | 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** |  | 26,68 | 32,38 | 105,33 | 861,67 |  |
|  | **ИТОГО за ДЕНЬ:** |  | 44,31 | 48,25 | 222,42 | 1533,79 |  |