

Утверждаю:

Заместитель директора

ООО "Застолье"

Реутова М.А.



Согласовано:

Директор ГБОУ СО № 2



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд.

Период действия 2024 год.

Комплекс за счёт средств субсидии бесплатное двухразовое
питание.

1-4 классы, 215 руб.

Школа

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 2"

Плановое меню

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная Геркулесовая	200	264	10,16	9,84	33,6	10,2	5,74	49,62	0,73	0	0	0	0,26	0,01	0,03	1,06	2,4	0
	гор.напиток		Какао	200	62,4	0	0	15,29	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	90	3	1	17	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0
	закуска		Бутерброд с сыром	30/40	132	4	6	17	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
Завтрак 2	фрукты																				
Обед	закуска																				
	1 блюдо		Суп Гороховый	200	94	5,2	9,8	2,1	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	0,06	0,97	2,36	4,6
	2 блюдо		Гуляш из свинины	90	219,4	11,6	11	2,3	7,66	14,98	95,75	1,45	0	0	0	2,7	0,06	0,06	1,86	5,23	0,02
	гарнир		Каша гречневая	150	216	5,8	5,2	28,9	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	0,15	1,54	2,82	11,03
	напиток		Напиток ягодный	200	69,3	0,42	0,009	48,6	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	0,17	0	0	5,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	103,28	2,3	0,9	22,04	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	56	2	0	11	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная Пшеничная	200	279,7	9	12,2	27,6	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,14	0,72	3,09	0,5
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	102,8	2,9	2,9	17,2	107,8	15,4	87,4	0,69	80	55	89,1	0,65	0,05	0,06	0,5	1,6	0,07
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	90	3	1	17	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	закуска		Бутерброд с маслом	30/40	11	2	1	6	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
Завтрак 2	фрукты																				
Обед	закуска																				
	1 блюдо		Суп лапша, с курицей	200	94	4,8	9,8	1,7	27,02	19,47	49,89	0,69	6	992,4	216,55	2,38	0,06	0,05	0,78	1,4	8,52
	2 блюдо		Жаркое по домашнему	240	435,4	17,4	16,2	31,2	22,43	22,53	175,49	2,58	16,64	5,76	28,96	4,76	0,06	0,15	3,21	7,49	0,2
	гарнир																				
	напиток		Компот из сухофруктов	200	69,3	0,42	0,009	48,6	107,8	15,4	87,4	0,69	80	55	89,1	0,65	0,05	0,06	0,5	1,6	0,07
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	103,28	2,3	0,9	22,04	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	56	2	0	11	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная Рисовая	200	279,7	9	12,2	27,6	10,2	5,74	49,62	0,73	0	0	0	0,26	0,01	0,03	1,06	2,4	0
	гор.напиток		Цикорий на молоке	200	102,8	2,9	2,9	17,2	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	90	3	1	17	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0
	закуска		Яблоко свежее мытое	100	11	2	1	6	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0

Завтрак 2	фрукты																					
Обед	закуска																					
	1 блюдо		Суп с рыбными консервами	200	94	4,8	9,8	1,7	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	0,06	0,97	2,36	4,6	
	2 блюдо		Котлета куриная	90	219,4	11,6	11	2,3	7,66	14,98	95,75	1,45	0	0	0	2,7	0,06	0,06	1,86	5,23	0,02	
	гарнир		Макароны отварные	150	216	5,8	5,2	28,9	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	0,15	1,54	2,82	11,03	
	напиток		Напиток ягодный	200	69,3	0,42	0,009	48,6	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	0,17	0	0	5,04	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	103,28	2,3	0,9	22,04	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0	
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	56	2	0	11	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка творожная со сгущенкой	150	279,7	9	12,2	27,6	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,14	0,72	3,09	0,5
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	102,8	2,9	2,9	17,2	107,8	15,4	87,4	0,69	80	55	89,1	0,65	0,05	0,06	0,5	1,6	0,07
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	90	3	1	17	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	закуска		Йогурт	120	11	2	1	6	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
Завтрак 2	фрукты																				
Обед	закуска																				
	1 блюдо		Борщ с курицей	200	94	4,8	9,8	1,7	27,02	19,47	49,89	0,69	6	992,4	216,55	2,38	0,06	0,05	0,78	1,4	8,52
	2 блюдо		Плов из свинины	240	435,4	17,4	16,2	31,2	22,43	22,53	175,49	2,58	16,64	5,76	28,96	4,76	0,06	0,15	3,21	7,49	0,2
	гарнир																				
	напиток		Компот из сухофруктов	200	69,3	0,42	0,009	48,6	107,8	15,4	87,4	0,69	80	55	89,1	0,65	0,05	0,06	0,5	1,6	0,07
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	103,28	2,3	0,9	22,04	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	56	2	0	11	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная Кукурузная	200	279,7	9	12,2	27,6	10,2	5,74	49,62	0,73	0	0	0	0,26	0,01	0,03	1,06	2,4	0
	гор.напиток		Чай с молоком	200	102,8	2,9	2,9	17,2	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	90	3	1	17	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0
	закуска		Огурец свежий	70	11	2	1	6	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
Завтрак 2	фрукты																				
Обед	закуска																				
	1 блюдо		Суп Рассольник	200	94	4,8	9,8	1,7	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	0,06	0,97	2,36	4,6
	2 блюдо		Тефтели с мясом и рисом	90	219,4	11,6	11	2,3	7,66	14,98	95,75	1,45	0	0	0	2,7	0,06	0,06	1,86	5,23	0,02
	гарнир		Картофель отварной	150	216	5,8	5,2	28,9	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	0,15	1,54	2,82	11,03
	напиток		Напиток ягодный	200	69,3	0,42	0,009	48,6	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	0,17	0	0	5,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	103,28	2,3	0,9	22,04	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	56	2	0	11	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0

1 блюдо		Суп лапша, с курицей	200	94	4,8	9,8	1,7	27,02	19,47	49,89	0,69	6	992,4	216,55	2,38	0,06	0,05	0,78	1,4	8,52
2 блюдо		Бигус со свиной	240	435,4	17,4	16,2	31,2	22,43	22,53	175,49	2,58	16,64	5,76	28,96	4,76	0,06	0,15	3,21	7,49	0,2
гарнир																				
напиток		Компот из сухофруктов	200	69,3	0,42	0,009	48,6	107,8	15,4	87,4	0,69	80	55	89,1	0,65	0,05	0,06	0,5	1,6	0,07
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	103,28	2,3	0,9	22,04	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	56	2	0	11	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка творожная со сгущенкой	170	279,7	9	12,2	27,6	10,2	5,74	49,62	0,73	0	0	0	0,26	0,01	0,03	1,06	2,4	0
	гор.напиток		Цикорий с молоком	200	102,8	2,9	2,9	17,2	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	90	3	1	17	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0
	закуска		Йогурт	100	11	2	1	6	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
Завтрак 2	фрукты																				
Обед	закуска																				
	1 блюдо		Суп Гороховый	200	94	4,8	9,8	1,7	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	0,06	0,97	2,36	4,6
	2 блюдо		Котлета мясная	90	219,4	11,6	11	2,3	7,66	14,98	95,75	1,45	0	0	0	2,7	0,06	0,06	1,86	5,23	0,02
	гарнир		Греча	150	216	5,8	5,2	28,9	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	0,15	1,54	2,82	11,03
	напиток		Напиток ягодный	200	69,3	0,42	0,009	48,6	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	0,17	0	0	5,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	103,28	2,3	0,9	22,04	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	56	2	0	11	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная Рисовая	200	279,7	9	12,2	27,6	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,14	0,72	3,09	0,5
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	102,8	2,9	2,9	17,2	107,8	15,4	87,4	0,69	80	55	89,1	0,65	0,05	0,06	0,5	1,6	0,07
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	90	3	1	17	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	закуска		Огурец свежий	70	11	2	1	6	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
Завтрак 2	фрукты																				
Обед	закуска																				
	1 блюдо		Суп Рассольник	200	94	4,8	9,8	1,7	27,02	19,47	49,89	0,69	6	992,4	216,55	2,38	0,06	0,05	0,78	1,4	8,52
	2 блюдо		Котлета куриная паровая	90	219,4	11,6	11	2,3	22,43	22,53	175,49	2,58	16,64	5,76	28,96	4,76	0,06	0,15	3,21	7,49	0,2
	гарнир		Картофель отварной	150	216	5,8	5,2	28,9	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	0,15	1,54	2,82	11,03
	напиток		Компот из сухофруктов	200	69,3	0,42	0,009	48,6	107,8	15,4	87,4	0,69	80	55	89,1	0,65	0,05	0,06	0,5	1,6	0,07
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	103,28	2,3	0,9	22,04	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	56	2	0	11	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0

