

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Профессионал-1»

  
И. А. Бессольцын

СОГЛАСОВАНО  
Директор

  


**Меню приготавливаемых блюд  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
на 2023-24 учебный год  
(осень-зима)**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
134	Суп крестьянский с крупой	200	4,08	4,24	21,4	102,8	0,07	16,05	0,02		34,46	51,18	21,14	0,7
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,05	3,33	33,7	157	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
75,01	Котлета Детская с соусом	90	10,1	18,4	3,3	247,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			22,8	26,26	72,91	708,94	0,35	20,15	0,07		106,75	381,98	117,02	7,02
<b>Итого за день</b>			22,8	26,26	103	708,94	0,35	20,15	0,07		106,75	381,98	117,02	7,02

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
437,01	Гуляш из курицы	50/50	12,7	13,1	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			24,32	26,8	114,84	749,67	0,33	43,61	0,64		102,14	462,96	99,89	8,47
<b>Итого за день</b>			24,32	26,8	114,84	749,67	0,33	43,61	0,64		102,14	462,96	99,89	8,47

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
102,01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
120	Пюре из бобовых с маслом	150	9,63	16,9	35,02	255	0,19				39,17		35	2,75
7 002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	50/50	9,28	5,03	4,27	131,7	0,01	0,91			27,51	157,45	15,48	0,17
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			25,4	29,1	100,05	727,93	0,36	27,17	0,07		147,73	294,81	99,61	5,76
<b>Итого за день</b>			25,4	29,1	100,05	727,93	0,36	27,17	0,07		147,73	294,81	99,61	5,76

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	0,02	6,18			13,61	22,89	7,9	0,33
65	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
7 010,0	Жаркое по-домашнему	250	18,9	21,1	46,71	413,86	0,29	37,59	0,09		41,02	341,17	72,02	5,82
267,01	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			25,7	27,9	106,37	744,97	0,41	99,36	0,49		109,63	403,06	97,41	7,76
<b>Итого за день</b>			25,7	27,9	106,37	744,97	0,41	99,36	0,49		109,63	403,06	97,41	7,76

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	3,09	6,8	110,4	0,02	10,69			19,93	14,09	8,41	0,58
77,01	Суп харчо	200	1,4	6,5	20,7	137,78	0,03	3,35	0,2		26,4	69,86	20,9	0,94
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,6	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,97
191	Голубцы «Уралочка»	90	11,8	14,7	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
607	Кисель	200	0,12	0,02	5,33	40,66								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			24,1	28,7	99,6	780,63	0,33	14,04	0,26		94,26	205,92	96,05	4,75
<b>Итого за день</b>			24,1	28,7	99,6	780,63	0,33	14,04	0,26		94,26	205,92	96,05	4,75

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: суббота

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
59	Суп Агрырчишд	200	4,2	2,4	11,4	84	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24	0,81
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
041,0	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	11,37	10,31	13,5	159,24	0,05				10,86	147,58	20,48	2,03
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			25,85	24,16	108,95	728,96	0,24	15,96	0,09		86,3	287,97	72,18	5,68
<b>Итого за день</b>			25,85	24,16	108,95	728,96	0,24	15,96	0,09		86,3	287,97	72,18	5,68

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
046,0	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	4,2	57	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
284	Каша пшённая вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	23,11	167,61	0,07				11,67		17,5	0,58
79,03	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	163,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
			23,46	25,78	111,03	727,04	0,44	29,46	0,02		101,21	325,86	120,52	6,4
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			23,46	25,78	111,03	727,04	0,44	29,46	0,02		101,21	325,86	120,52	6,4
<b>Итого за день</b>			23,46	25,78	111,03	727,04	0,44	29,46	0,02		101,21	325,86	120,52	6,4

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
72	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,59	55,86	17,5	0,83
174,01	Каша ячневая вязкая гарнир	150	4,79	4,43	30,87	181,5	0,08				14		21	0,7
81,01	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5,82	15,5	42,83	173,57	0,07	1,33	53,34		20,52	134,39	16,04	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
			26,25	21,99	131,18	705,3	0,31	36,16	53,38		100,25	257,44	77,65	4,83
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			26,25	26	131,18	705,3	0,31	36,16	53,38		100,25	257,44	77,65	4,83
<b>Итого за день</b>			26,25	26	131,18	705,3	0,31	36,16	53,38		100,25	257,44	77,65	4,83

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
74,01	колобки мясо-картофельные с соусом	60/30	11,9	10,3	8,9	251,7	0,06	1,88	0,06		67,96	126,78	18,3	1,29
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			23,9	26,2	99,75	869,34	0,23	21,25	0,73		140,78	258,86	63,19	4,36
<b>Итого за день</b>			23,9	26,2	99,75	869,34	0,23	21,25	0,73		140,78	258,86	63,19	4,36

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	0,03	11,75			10,24	13,44	10,13	0,46
102,01	Рассольник ленинградский	200	7,68	4,1	13,28	126,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
007,0	Капуста тушеная с мясом	250	10,45	20,21	33,9	321,72	0,11	89,3	0,1		107,53	163,2	50,62	2,71
71,01	Чай с лимоном сп	200	0,3	0,04	20,7	82		3,7			18,03	10,22	7,52	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			23,1	28,72	99,5	714,22	0,28	108,98	0,17		185,71	296,03	102,69	5,69
<b>Итого за день</b>			23,1	28,72	99,5	714,22	0,28	108,98	0,17		185,71	296,03	102,69	5,69

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: пятница

Сезон: осень-зима

		Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,72	38,87	16,99	0,65
321,01	Плов из курицы с/п	250	13,4	17,3	39,59	355,2	0,05	3	0,01		23,1		27,02	0,98
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			23,8	24,6	118,93	752,94	0,21	22,24	0,37		78,21	88,65	76,07	3,22
<b>Итого за день</b>			23,8	24,6	118,93	752,94	0,21	22,24	0,37		78,21	88,65	76,07	3,22

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.День: суббота

Сезон: осень-зима

		Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
795	каша перловая с растительным маслом	150	6,68	5,33	27,52	174,5	0,06		0,15		25,88	200,81	133,59	4,58
34,01	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	19,7	11,8	237,14	0,09	5,01	40,39		24,56	133,3	19,92	1,61
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			23,15	27,3	101	709,38	0,33	21,23	40,56		102,31	458,62	196,21	8,9
<b>Итого за день</b>			23,15	27,3	101	709,38	0,33	21,23	40,56		102,31	458,62	196,21	8,9