



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 32

27.09.2023



Утверждено

Генеральный директор ЗАО «Контакт»

Ю.Ю. Дымова

27.09.2023

Ю.Ю. Дымова

12 дневное основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

г.Хабаровск
2023год

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества						
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, р.э.кв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Завтрак																
	Шестой день																
ТТК№180	Вареники с картофелем, отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства(мороженные)	200	9,17	13,67	21,9	291,23	0,18	0,27	3,43	133	72,9	19,01	0,21	176,58			
ТТК№63	Сыр порциями	15	3,78	2,78	00	31,5	00	00	0,18	13	108	5,6	0,07	13			
ТТК№94	Соус из яблок	40	00	00	3,05	29,07	00	00	10,74	9	1,7	0,29	0,23	10,26			
ТТК№51	Какао с молоком	200,	3,5	2,5	21	90	0,02	0,07	0,65	10	60,4	7,0	0,09	73,6			
	Хлеб	45	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	30,60	2,40	1,56			
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	62,5	3	275			
	Обед																
ТТК №11	Салат "Свеколка"	60,00	1,00	2,45	3,44	56,00	0,02	0,030	0,98	00	28,80	5,03	0,02	56,23			
ТТК№ 35	Суп картофельный с клецками	200	7,39	7,30	10,80	126,65	00	0,030	0,48	13	18,31	6,72	0,02	125,86			
ТТК №41	Птица тушенная в кисло-сладком соусе	90,00	9,40	12,10	6,94	131,45											
ТТК№25	Перловка отварная	150,0	3,60	4,50	29,35	171,70	0,17	0,19	2,77	170	46,89	6,02	0,09	00			
	рассыпчатая	200,0	0,16	0,00	21,60	87,00	0,03	0,23	0,00	2	8,90	4,03	0,27	00			
	Сок	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70											
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	14,10	0,70	1,25			
	Хлеб ржано-пшеничный	800	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	87,50	4,2	385			
	Полдник																
ТТК 176	Молоко (кипяченое)	200,0	3,3	2,5	3,5	98	005	009	3,25	40	82,36	14,99	07	45,60			
ТТК№ 74	Ватрушка с повидлом	50,0	4,0	5,4	25,0	85	003	003	013	30	12,43	5,63	03	25,5			
	Фрукт	130,0	0,40	-	5	52,0	0,04	0,02	2,62	00	15,21	4,38	0,2	38,90			
	Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	25,0	1,2	110			
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	175,0	8,4	770,0			

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергет и ценност ь	Витамины						Минеральные вещества					
						г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
Седьмой день																	
Завтрак																	
№18 Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,59	11,49	29,55	296,01	0,17	0,27	2,0	106	137,95	115,21	25,34	1,66	144,4			
№46 Кондитерское изделие Чай с сахаром с лимоном	50	4	5	10	90	0,05	0,00	0,00	40	0,00	14	7	0,02	80			
№63 Сыр порциями	200/7	0,2	0,0	16	65	0,00	0,00	12,82	10	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66			
Хлеб пшеничный йодированный	15	3,78	2,78	0,0	29,07	0,00	0,00	0,18	13	108	0,00	5,6	0,07	13			
Итого	35	1,68	0,48	28,2	107,42	0,08	0,08	0,00	6	21	136	19,32	1,07	0,94			
	507	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275			
Обед																	
№118 Ассорти из овощей	60,00	0,61	0,19	4,61	25,1	0,00	0,00	4,16	140	1,40	13,58	0,025	0,035	0,13			
№18 Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,11	6,23	10,33	113,50	0,11	0,13	0,00	45	98,77	101,78	19,185	0,065	115,02			
№68 Мясо отварное для первого блюда	6,00	1,20	0,20	0,0	6,51	0,00	0,00	0,04	0,00	1,26	25,74	2,59	0,30	31,60			
№38 Пельмени мясные отварные с маслом	160,00	15,47	19,73	39,59	340,69	0,11	0,35	0,03	0,00	1,47	27,0	0,00	0,00	35,34			
№54 Компот из кураги	200,00	0,16	0,0	21,6	87,00	0,00	0,00	3,24	0,00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,1			
Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,0	156,0	30,60	2,40	1,56			
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25			
Итого	726	26,95	27,65	121,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385			
Полдник																	
Бифалайф	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	0,00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,0			
Булочка домашняя	50,00	3,60	5,40	21,00	85,00	0,04	0,01	0,40	60	4,16	2,00	3,17	0,10	38,0			
Фрукт	130,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,0	16,0	0,88	31,0			
Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110			
Всего		53,9	55,3	238,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0			

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич. ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г					г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.экв./сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Восьмой день																	
Завтрак																	
ТТК№91	Котлета «Пожарская»	90,00	12,02	14,74	3,5	133,8	002	0,18	0,24	90	155,95	25,21	4,12	045	129,78		
ТТК№96	Макаронные изделия отварные	190,0	5,63	4,61	38	293,85	018	016	00	75	91	104	18,54	015	107		
ТТК№126	Чай с шиповником	200	0,2	00	16	87	00	00	14,76	00	8,05	9,79	9,24	00	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,4	04	26,25	72,85	01	001	00	10	20	136	30,6	2,4	1,56		
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275		
Обед																	
ТТК№6	Салат «Витаминный»	60,00	1,0	2,42	5,34	61	002	002	2,74	00	6,9	13,04	2,99	007	19,49		
ТТК №92	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	7,43	6,3	19,28	143,4	01	008	014	120	14,09	60	3,01	016	37,86		
ТТК№44	Птица отварная для первого блюда	5,0	036	006	00	1,95	001	015	004	00	1,26	25,78	1,59	003	31,6		
ТТК №40	Поджарка из рыбы	100	10,08	9,79	5,79	127,55	008	012	088	65	129,8	16,2	17,15	061	91,24		
ТТК№24	Рис отварной	150,	2,68	7,78	16,83	148,9	001	011	1,87	00	58,45	63,98	8,06	013	00		
ТТК№172	Компот из изюма	200,	00	00	24,89	90	00	00	1,8	00	26	14	10	0,10	202		
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	010	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56		
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	010	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	815	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385		
Полдник																	
	Кефир	200,0	3,30	2,50	3,50	98,00	006	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00		
ТТК№81	Варушка с сыром	50,00	4,00	5,40	21,00	85,00	004	0,02	0,20	60	5,70	14,00	6,17	0,60	38,00		
	Фрукт	130,0	0,40	0,00	9,00	52,00	002	0,02	4,40	10	16,39	10,00	13,00	0,41	31,00		
	Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ п/р	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
		г	г					г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А*, рет.эк в/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Девятый день																			
ГТК№ 98	Яичная запеканка с гренками	150	14,07	16,77	41,57	337,08		0,14	0,25	0,78	169	159,84	97,04	33,07	0,85	196,4				
	Йогурт	200	3,3	2,5	3,5	98		0,06	0,1	1,4	0,0	87,91	86	5,83	0,71	41				
ГТК№46	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,0	16	65		0,0	0,0	12,82	0,0	8,05	9,79	5,24	0,0	36,66				
	Хлебпшеничный йодированный	30	1,68	0,48	22,68	87,42		0,1	0,0	0,0	6	19,2	82,17	18,36	1,44	0,94				
	Итого	587	19,25	19,75	83,75	587,5		0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275				
				Обед																
ГТК №119	Салат « Дружба»	60,00	1,00	2,42	5,34	61,00		0,02	0,02	0,40	0,0	6,90	13,04	2,99	0,07	19,49				
ГТК№ 140	Суп лапша-домашняя	200,	5,53	8,4	14,1	130,39		0,02	0,31	3,731	58	47,8	73-11	4,15	0,35	20,42				
ГТК№ 42	Птица « Золотистая»	90	10,07	7,75	3,87	132		0,05	0,0	0,009	82	37,8	106,85	21,45	0,08	144,28				
ГТК №22	Картофельное пюре с маслом	150	4,27	7,78	18,6	132,91		0,13	0,15	0,16	25	39	0,0	0,0	0,1	47				
№ 2005г Москва реч.349	Компот из смеси с/фруктов	200,0	0,68	0,0	30,22	116,5		0,0	0,0	3,17	20	105	0,0	14,21	0,5	151				
	Хлебпшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70		0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56				
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00		0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25				
	Итого	800	26,95	27,65	117,25	822,5		0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385				
				Полдник																
	Фрукт	130	0,40	0,0	9,00	26,30		0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65				
	Сок	200	0,0	0,0	11,8	90,00		0,00	0,00	1,80	0,0	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40				
ГТК№82	Рулет с творогом	60	7,30	7,90	12,7	118,70		0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95				
	Итого	390	7,7	7,9	33,5	235		0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110				
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645		0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0				

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев-оды	Энергети-ч	Витамины			Минеральные вещества				
		г	г					г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.э кв/сут	Са, мг	Р, мг
	Десятый день	Завтрак													
№65	Запеканка из творога с рисом	190	18.95	16.25	12.53	259.6	02	034	11	155	225.68	101.56	25.31	01	188.72
94	Соус из кураги	60	00	00	17.42	117.2	00	00	2.6	10	9.27	7.65	1.35	1.42	48.06
№ 47	Чай с сахаром	200	00	02	16	65	00	00	1.4	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	08	2.8	37.8	145.7	01	001	00	10	32	156	30.6	1.48	1.56
	Итого - проверено	500.	19.75	19.25	83.75	587.5	0.30	0.35	15.0	175	275.0	275.0	62.5	3.0	275.0
	Обед														
№ 121	Салат "Мозаика"	60	5.13	0.16	5.44	73	00	00	0.91	00	4.0	6.0	3.50	0.08	36.75
№13	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	4.10	4.85	20.2	166.29	0.06	0.08	1.15	24	81.96	61.46	5.15	0.07	50.28
№31	Биточки мясные	90	9.5	6.31	10.1	136	0.02	0.19	2.81	163	86.54	50.74	10.23	1.08	19.6
№26	Пюре гороховое	150	7.78	10.95	32.15	136.65	0.14	0.21	00	00	44.40	60.80	13.92	0.25	179.87
	Сок	200	00	00	11.8	90	00	00	2.60	00	26.0	14.0	10.0	0.1	96.0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	064	2.08	30.24	116.56	0.10	0.01	00	8	25.6	156,	30,6	1.92	1,25
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50	0,50	2,60	7,32	104,0	0,10	00	13,53	50	116,5	36,0	14,1	0,7	1,25
	Итого	790	27.65	26.95	117.25	822.5	0.42	0.49	21.0	245	385.	385.	87.50	4.2	385
	Полдник														
	Бифлайф	200	2,5	3,7	3,5	98	0,06	0,11	1,0	00	87,94	98	5,83	0,22	41
№69	Булочка домашняя	50	5,4	3,6	21	85	0,04	0,01	0,4	60	4,16	2	3,17	0,10	38
	Фрукт	130	00	0,4	9	52	0,02	0,02	4,6	10	17,90	10	16,0	0,88	31
	Итого	380	7.9	7.7	33.5	235	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110
	Всего		55.3	53.9	234.5	1645	0.84	0.98	42.0	490	770.0	770.0	175.0	8.4	770.0

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергет ич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет экв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Завтрак																
ТТК№84	Нагетсы	90	12.74	14.9	9.63	174.94	004	018	024	95	162.35	55.95	14.24	053	130.0	9	
ТТК№96	Макаронные изделия	160	4.23	4.21	27.88	231	018	016	00	70	79	84.46	18.54	055	107		
ТТК№ 46	Чай с сахаром с лимоном	200/10	02	00	16	65	00	00	14.76	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66		
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2.08	064	30.24	116.56	008	001	00	10	25.6	124.8	24.48	1.92	1.25		
	Итого	500	19.25	19.75	83,75	587.5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275		
	Обед																
ТТК№ 125	Салат «Здоровье»	60,00	004	3.12	3.94	47	00	00	2.74	58	2.0	4.8	2.2	0,06	23.4		
ТТК№19	Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	200/10	7.39	8.16	10.8	128.65	00	003	048	13	58.31	76.53	6.72	002	125.55		
ТТК№85	Рыба запеченная по-любительски	90	9.13	7.13	3.88	148.1	0.09	03	085	87	97.19	78.43	12.88	022	111		
ТТК№22	Картофельное пюре с маслом	150	4.27	7.78	18.6	132.91	013	015	016	25	39	00	00	01	47		
сб. 2004-М рец 648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	016	00	21.6	87											
	Хлеб пшеничный йодированный	60.0	3.36	096	51.11	174.84	01	001	00	3.24	33.60	24.9	21	07	74.93		
	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	820	26,95	27,65	117,25	822.5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385		
	Полдник																
	Фрукт	130,00	0,40	00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65		
	Сок	200,00	00	00	17,40	90,00	00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40		
ТТК № 71	Крендель сахарный	60,00	7,30	7,90	7,10	118,70	0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95		
	Итого	390	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г					г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.экв/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
Двенадцатый день																	
Завтрак																	
ГТК№86	Печень запаренная	90	10,27	8,67	8,12	202,9	017	0252	12,48	155	124,15	10,02	16,84	038	199,84		
ГТК №24	Рис отварной	160	2,68	7,78	16,83	148,9	001	0018	1,87	00	58,45	63,98	8,06	013	00		
ГТК №50	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,5	21	90,0		007	065	10	60,4	45,0	7,0	009	73,6		
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56		
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275		
Обед																	
ГТК №120	Салат «Морковный»	60,00	0,16	5,08	5,44	73	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20		
ГТК №14	Рассольник сметаной	200	5,49	7,7	15,5	144,39	002	022	1,39	00	52,7	81,35	4,94	036	16,51		
ГТК №87	Капуста тушеная с мясом	150,00	15,9	13,57	28,19	265,41	02	026	3,28	90	163,2	94,85	25,06	042	135,48		
	Сок	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56		
	Хлеб ржанопшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	710	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385		
Полдник																	
	Фрукт	130,00	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90		
ГТК №176	Молоко (книженное)	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60		
ГТК №70	Булочка творожная	50,00	4,00	5,40	18,20	85,00	0,03	0,03	0,13	30	12,43	14,90	5,63	0,30	25,50		
	Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего	53,9	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		