

В.В.Парлюк

С.Ю.Орехова

Примерное двухнедельное меню с 01.09. 2025 "усиленный полдник" для детей 7-11 лет 2 смена на 2025-2026 учебный год		Витамины
Понедельник	Завтрак: каша овсяная с маслом, чай. Обед: суп с мясом, салат, хлеб. Полдник: фрукты, йогурт. Ужин: рыба, картофель, салат.	Вит. А, В, С, Е, К
Вторник	Завтрак: каша гречневая с маслом, чай. Обед: суп с овощами, салат, хлеб. Полдник: фрукты, йогурт. Ужин: курица, картофель, салат.	Вит. А, В, С, Е, К
Среда	Завтрак: каша пшеничная с маслом, чай. Обед: суп с мясом, салат, хлеб. Полдник: фрукты, йогурт. Ужин: рыба, картофель, салат.	Вит. А, В, С, Е, К
Четверг	Завтрак: каша овсяная с маслом, чай. Обед: суп с овощами, салат, хлеб. Полдник: фрукты, йогурт. Ужин: курица, картофель, салат.	Вит. А, В, С, Е, К
Пятница	Завтрак: каша гречневая с маслом, чай. Обед: суп с мясом, салат, хлеб. Полдник: фрукты, йогурт. Ужин: рыба, картофель, салат.	Вит. А, В, С, Е, К
Суббота	Завтрак: каша пшеничная с маслом, чай. Обед: суп с овощами, салат, хлеб. Полдник: фрукты, йогурт. Ужин: курица, картофель, салат.	Вит. А, В, С, Е, К
Воскресенье	Завтрак: каша овсяная с маслом, чай. Обед: суп с мясом, салат, хлеб. Полдник: фрукты, йогурт. Ужин: рыба, картофель, салат.	Вит. А, В, С, Е, К

Примерное двухнедельное меню с 01.09. 2025 "Усиленный полдник" для детей 7-11 лет 2 смена на 2025-2026 учебный год															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Неделя 1 день 1														
	Усиленный полдник														
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	149,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/94	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,87	26,70	145,48	9,42	63,33	95,83	2,14	18,58	35	0,34	0,11	0
642/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		24,35	34,54	87,59	641,01	265,40	150,35	698,92	9,12	91,58	131,26	4,32	0,42	10,79
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Усиленный полдник														
ттк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	12,11	14,18	36,02	313,24	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		16,16	15,40	75,95	505,70	70,26	26,06	79,28	1,71	0,13	27,65	3,56	0,39	26,83
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Усиленный полдник														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 413	Котлета куриная с отрубями	100	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
ттк 395	Рис припущенный с куркумой с овощами	150	3,63	3,17	38,25	196,75	6,28	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,03	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,09	7,10	33,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		20,41	22,49	77,84	561,11	42,30	82,52	227,74	2,90	15,13	317,03	4,89	0,45	48,13
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Усиленный полдник														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,2
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12	14,96	8,74	57,91	0,89	12,96	24,3	1,15	0,09	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		20,99	19,13	83,55	612,06	51,02	49,47	493,55	4,86	12,96	64,54	4,69	0,36	7,55
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Усиленный полдник														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	50/50	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	3,02
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,09	7,10	33,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		17,16	17,16	79,76	566,33	65,81	74,55	505,92	4,60	22,50	72,82	3,46	0,37	18,97
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Усиленный полдник														
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,31	28,75	173,42	13	101,33	148,1	3,48	0	1,06	0,42	0,19	0
тгк 630	Чай с молоком Школьник	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		24,41	20,53	86,86	663,98	169,44	154,96	439,31	9,04	37,00	50,81	1,45	0,35	10,97
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Усиленный полдник														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 466	Чиполлетти пикантные	100	10,89	11,57	9,74	216,17	17,3	24,5	157,01	1	17	22,5	0,48	0,05	1
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		18,08	16,49	61,37	510,36	68,11	73,17	309,79	3,43	39,50	92,81	1,26	0,26	14,61
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Усиленный полдник														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0

705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		20,00	17,38	77,55	540,78	45,50	32,06	113,07	2,41	20,29	219,04	4,01	0,46	47,18
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	<u>Усиленный полдник</u>														
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	15,40	16,51	46,71	353,71	21,3	42,8	186	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		23,21	27,03	95,65	670,42	148,34	69,05	299,50	5,49	61,00	554,05	5,08	0,15	11,03
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	<u>Усиленный полдник</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		19	18,67	84,90	563,10	81,83	76,20	311,65	3,56	87,86	151,62	2,33	0,33	16,25
	Итого за 10 дней		203,28	208,82	811,02	5834,85	1008,01	788,39	3478,73	47,12	387,95	1681,63	35,05	3,54	212,31
	Итого за один день		20,33	20,88	81,10	583,48	100,80	78,84	347,87	4,71	38,80	168	3,51	0,35	21,23