

Утверждено

Директор школы

МОБУ «СОШ №3»

Юсупова Н.Е.



Запрещенных блюд нет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10 дней

7-11 лет сезон (осень-зима)

Итого за день	520	32,56	30,99	89	13	2,02	295	0	355,4	474,01	67,92	4,4	643,8
<i>Обед</i>													
Салат из св. огурцов	55	0,3	0,02	0,06	0	0,002	0,021	0	21	0	0,08	0,8	31
Суп каргофе с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87	83,8
Занежанка картофельная с отварным мясом	190	2,75	13,2	17,33	0,014	0	0,2	0	28,68	74,16	33,36	1,18	268,2
Отвар шиповника	200	0,6	0,2	8,8	0,8	86,2	133,4	0	1,2	1,4	0,8	26,6	37,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	96,8
Хлеб ржаной	30	2,83	1,1	1,41	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43	82,2
	710	10,91	17,06	42,8	1,084	92,932	133,6	0,73	79,99	180,18	64,14	29,88	599,6
ИТОГО	1230	43,47	48,05	131,8	1,214	94,972	428,6	0,73	435,4	615,09	132,06	34,28	1243,4

4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
<i>Завтрак</i>																		
коплетка куриная	25	100	9,7	13,92	7,89	0,04	0,026	64	0	15,4	105,9	15,4	1,01	196				
рагу из овощей	26	150	2,29	11	14,44	0,07	8,67	0,31	0	23,9	61,8	27,8	0,98	166				
йогурт	гост	100	2,5	1,2	16	0,18	0	0,02	0	12,98	20,85	1,26	3,95	85				
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28				
Хлеб витаминный	1833-2018	30	0,002	0	0,014	0,002	0	0	0	0	30	0,002	0	76,4				
<i>Обед</i>																		
Салат из св. помидор	59	60	0,59	3,69	2,24	0,03	10,06	0	0	11,21	20,77	9,76	0,44	44,52				
Щи из св. капусты со сметаной	6	10/200	1,4	3,91	6,79	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64	67,8				
Печень по строгановки	19	50/50	7,43	11,64	7,1	6,36	25,36	5,84	0	20,4	241,17	16,25	5,1	162,31				
Гороховое пюре	40	150	6,62	5,42	31,73	0,07	0	0	0	50	44,6	25,34	0,462	202,14				
Компот из см/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2				
Хлеб витаминный	1833-2018	30	2,28	0,27	14,4	0,09	0	0	0	7		5	0	96,8				

Хлеб ржаной	269	30	2,8	3,4	1,09	0,13	0	0,53	0,3	3,3	0,33	82,2
Итого за обед	830	21,19	26,03	75,52	6,7	50,428	5,84	0,73	132,1	354,54	77,45	749,97
Итого	1410	35,882	52,15	127,86	6,992	59,124	14,54	0,73	190,4	573,09	121,912	1301,37

5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные	Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
помидор свежий	4	60	0,27	0,06	0,81	0,75		4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03	5,4	
поджарка из говядины	81	100	19,72	17,89	4,76	0,17		1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32	168,2	
Макаронные отвариные	18	150	13,19	13,89	56,4	0,122		0,31	61,63	0	218,2	203,11	24,99	1,54	383,6	
Хлеб пшеничный	1833-2018	30	2,28	0,27	14,91	0		0	0	0	7	0	5	0	72,6	
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03		0,201	120	0,235	201	30	0	1,8	95	
Кондитерские изделия (печенье)	гост 5904-2019	100	2,5	1,18	95,7	0		0	88	0	80	0	50	0	165	
Итого за завтрак		640	37,96	33,29	196,58	1,072		6,351	271	0,235	530,8	429,3	107,44	5,69	889,8	
Обед																
Салат картофельный с соллогурцом	53	60	2,88	34,4	70,98	0,06		0,111	19,98	0	48	61,33	18,99	0,699	70,98	
Борщ из св.капусты со сметаной	29	10/200	1,45	3,93	100,2	0,04		8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95	82	
Куры в соусе	80	100	22,4	18,23	7,025	0,06		0,54	43	0	56,1	172,75	29,9	2,21	281,25	
Рис отварной	37	200	7,36	6,02	35,26	0,08		0	28	0	1,47	49,56	28,16	0,513	221,6	
Компот из фруктов	31	200	0,04	0	24,76	0,01		0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2	
Итого за обед	1833-2018	30	2,28	0,27	14,91	0,09		0	0	0	7	0	5	0	96,8	

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Ккал.
			Б	Ж	У	В.	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак													Минеральные				
Каша пшённая молочная	63	150	6,3	11,25	27,75	0,105	3,45	116,7	0	111	9	10,95	2,3	232,5			
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	145,2			
Йогурт	гост 31981-2013	100	2,5	1,2	16	0	0,01	0,02	0	1,2	0,3	0,12	0,4	85			
Сыр порционный	2	10	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2	19,2			
булочка	гост	60	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	14	5	0	177			
итого за завтрак		520	19,24	22,34	84,15	0,155	4,9	168,7	0	417,2	213,3	37,07	3,46	658,9			
Обед																	
венегрет овощной	69	60	0,08	1,07	4,61	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53	24,06			
Рассольник со сметаной	65	10/200	2,5	7,25	14,25	0,0675	13,5	4,25	0	4,5	9	7,25	0,163	134			
Биточки из птицы	66	100	15,16	21,75	12,35	0,06	0,35	100	0	58,75	165,47	24,06	15,75	306,25			
Макаронные изделия	41	180	6,58	5,06	21,64	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,133	198,58			
Отвар шиповника	67	200	0,61	0,25	18,67	0,013	9	0	0	19,2	3,1	3,1	0,57	79			
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	96,8			
Хлеб ржаной	26983-2	40	2,83	1,1	1,41	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43	82,2			
итого за обед		760	30,04	36,75	74,42	0,4205	30,93	105,8	0,73	117,8	252,57	55,59	17,576	920,89			
ИТОГО		1150	49,28	59,09	158,57	0,5755	35,83	274,5	0,73	535	465,87	92,66	21,036	1579,79			

Сметаночный	4	60	31	0,19	4,77	0,055	1,37	59	0	20	40	12,06	6,084	65
Сметановый	47	200	20,3	7	35,69	0,06	0	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19	377
Сметановый	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Сметановый	15833-20	30	0,002	0	1,4	0,002	0	0	0,002	0	0,003	0,002	0	16,4
кондитерские изделия	гост	100	0,8	0,8	19,6	0,004	22,2	190	2,6	174	2,8	4,6	0,1	9,1
итого за завтрак		590	22,612	23,99	75,41	0,121	43,63	288	2,602	245,1	242,103	52,111	2,374	640,4
<i>Обед</i>														
Салат из зелёного горошка	84	60	1,79	3,11	3,75	0,07	6,6	0,41	0	12,87	35,97	12,48	0,48	50,16
Свекольник со сметаной	5	10/200	1,45	3,93	10,2	0,04	8,23	50	0	144	42,58	21	0,95	102,5
Поджарка из говядины	81	100	24,8	22,4	5,95	0,212	1,6	0	0	30,45	243,36	32,05	2,9	210,25
Каша гречневая	35	180	8,95	6,73	43	0,022	0	100	0	15,57	250,2	81	4,73	276,53
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный	1833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	0	5	0	96,8
Хлеб ржаной	126983-2	30	2,83	1,1	1,41	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43	82,2
итог за обед		810	42,14	37,54	90,56	0,534	16,668	150,4	0,73	218,7	582,01	154,83	9,67	912,64
ИТОГО		1550	64,752	61,53	165,97	0,655	60,298	438,4	3,332	463,8	824,113	206,941	12,044	1553,04

9 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
<i>Завтрак</i>																
огурец порционный	3	60	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,02	4,11		
Рыба духовая	70	90	12,72	0,72	0	5,84	0,48	0,88	1,6	3,2	18,4	11,04	14	134,56		
Картофельное пюре	46	150	5,5	8,64	36,8	0,24	32,7	45,9	0	66,55	155,9	49,95	0	247,05		
напиток витаминный	127	200	0	0	19	0	20	0	0	0	3	0	0	80		
Хлеб пшеничный	1833-2018	30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0	72,6		
итого за завтрак		520	20,5	9,63	70,71	6,08	53,18	46,78	1,6	76,75	177,3	65,99	14	534,21		
<i>Обед</i>																

Салат из свёклы	76	60	0,86	3,65	5,02	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8	56,34
Суп картофельный	77	200	0,45	2,75	7,54	0,1	16,75	75	10,17	127	11,5	9,25	0,125	126,5
Плов из птицы	78	200	20,3	17	35,69	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19	377
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	96,8
Хлеб ржаной	826983-2	30	2,83	1,1	1,41	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43	82,2
итого за обед		720	26,92	24,77	65,15	0,35	23,59	123	10,9	208,6	241,68	77,59	3,545	766,84
ИТОГО		11802	67,92	44,03	206,57	12,51	129,95	216,6	14,1	362,1	596,28	209,57	31,545	1835,26

10 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
помидор порционный	4	60	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03	5,4		
Куры в соусе	80	100	0,3	4,3	2,8	0,052	16	130	18	210	97,1	4	0,345	106,6		
Каша перловая	35	150	13,45	10,09	34,5	0,002	0	100	0	23,35	375,5	121,5	0,71	414,8		
кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0	116		
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0	72,6		
итого за завтрак		540	17,43	16,66	74,61	0,074	16	230,1	18	274,4	517,6	137,5	1,055	710		
обед																
Икра морковная	86	60	1,32	2,76	6,53	0,03	3,01	0	0	18,38	42	24,75	0,73	56,22		
Щи со сметаной	6	10/200	1,4	3,91	6,79	0,005	14,77	135	0	143,3	38,1	17,8	0,64	84,75		
Тефтели мясные	75	100/80	12,25	4,13	6,38	0,05	8,4	143	4	160	18,25	6,125	1,11	198,1		
Гороховое пюре	40	150	6,62	5,42	31,73	0,07	0	0	0	50	44,6	25,34	0,462	202,14		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	96,8		
Хлеб ржаной	826983-2	30	2,83	1,1	1,41	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43	82,2		
итого за обед		860	26,74	17,59	79,09	0,345	27,39	278	4,73	387,5	152,85	82,315	3,552	814,41		
ИТОГО		1320	61,6	50,91	228,31	0,493	59,39	738,2	40,73	936,2	1188,05	357,315	5,662	2234,41		