



А.Н.Харин

Примерное 12- дневное меню

для обучающихся 5-11 классов (от 11 лет и старше)
для детей мобилизованных и военнослужащих граждан

МКОУ СОШ с УИС Д.Стулово

(по сборнику технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий
для школьного питания-Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012 г.

01.11.2023

д.Стулово 2023 год

Осенне -зимний период

Осенне-зимний период																
День	Приём пищи	Наименование блюда	технологическая	порции (в граммах)	Пищевые вещества в			еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки	Жиры	Углеводы		в1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg, мг	P,мг	Fe,мг
Первый день	Завтрак	Салат из белокочанной капусты	6	100	1,8	3,6	8,4	73	0,04	18,16	1,2		49,03	17,08		0,63
		Гуляш из курицы	260	100	14,55	16,79	2,89	221		0,92	0,01		21,81	22		3,06
		Макароны отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	65	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89
		Чай с сахаром	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
Второй день	Завтрак	Итого:		605,00	26,05	25,92	81,19	664,00	0,31	19,08	66,21	3,26	247,27	50,05	127,20	5,71
		Салат "Стелпной"	38	60	0,9	2,1	3,8	39	0,03	1,5	1,38		209,06	8,43		0,24
		Котлета мясная	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,07	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27
		Каша рисовая рассыпчатая	169	180	4,4	4,3	45,2	241	0,02	10,17	45	0,36	66,36	72,5	73,2	1,46
		Компот из сухофруктов	278	200	0,04	0	24,76	94,2		1,08	0		6,4	0	3,6	0,18
Третий день	Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный		25	3	0,5	20	100	0,2	0	0,1	2,3	20,1	22,2	84	1,1
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
		Итого:		615,00	25,64	20,8	107,66	724,2	0,32	13,76	91,38	3,26	333,7	129,22	353,7	4,25
		Салат из свеклы с растительным	20	100	0,8	5	4,8	66		5,43			22,29	12,09		0,78
		Птица отварная	637	100	21,1	13,6	0	206,25	0,03	0	20		39	20	143	1,8
Четвёртый день	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45		15,53	46,91		5,03
		Кофейный напиток	272	200	2,9	0,8	14,9	94		0,52	13		105,86	12,18		0,11
		Хлеб ржано пшеничный		25	7,2	1,08	42,6	202	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
		Итого:		605,00	42,1	26,78	104	836,25	0,45	5,95	78	2,3	347,68	93,38	227	8,82
		Салат из свежих огурцов	13	100	0,5	2,7	1,8	33		2,3	1		12,29	7,02		0,32
Пятый день	Завтрак	Тестели из говядины паровые	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,07	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27
		Картофельное пюре	131	180	3,7	6,3	23,4	168	0,2	12,5	65	0,3	42,3	34,9	100,4	1,4
		Какао на молоке	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	105	0	108,57	51,1		0,6
		Хлеб ржано пшеничный		25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
		Итого:		605,00	28,4	25,94	74,1	640	0,5	16,33	216	3,2	359,94	121,31	377,3	4,69
	Завтрак	Салат картофельный с огурцам	38	60	0,9	3,1	6	56	0,03	3,84	0,12		13,08	12		0,45
		Котлета рубленая из птицы	125	100	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,33	45	0	18,23	18,78	192,9	1,49
		Капуста тушеная	134	180	3,9	5,9	17	135	0,06	29,66			92,36	35,33		1,36
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	25,1	84	1,1
		чай с сахаром	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
Итого:				565,00	21	27,27	66,9	0,36	33,83	45,12	2,3	288,93	91,21	276,9	4,43	

Шестой день	Завтрак	Салат из свежих помидоров	12	60	0,5	2,7	2,9	38	0,03	10,15	255	158,6	8,87	0,43		
		Каша овсяная на молоке	174	200	8,11	9,89	35,56	264,44		0,51		137,33	67,44	1,67		
		Бутерброд с помидлом	4	80	2,4	7,5	36,9	222		0,08		12,06	11,1	0,9		
		Сок фруктовый	№4	200	1	0,2	20,2	92	0,02	5,2	25	14	8	14		
		Хлеб ржано-пшеничный	25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	2,3	165	2,2	84	1,1		
Седьмой день	Завтрак	Итого:		565,00	15,61	20,83	116,86	717,44	0,25	15,34	280	486,99	97,61	98	6,9	
		Салат из белокочанной	6	60	0,96	5,4	5,5	74		1,5		25,5	8,92	6,9	0,61	
		Гуляш	92	100	16,7	14,8	5,2	221	0,07	0,37	45	0,6	13,41	19,92	192,9	2,08
		Макаронные изделия отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	45	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89
		Компот из сухофруктов	858	200	0,04	0	24,76	94,2		1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	0,18
Восьмой день	Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	25	7,2	1,08	42,6	202	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
		Итого:		565,00	31,5	26,28	118,06	826,2	0,34	2,95	90	3,86	221,48	39,81	323,7	4,25
		Салат "Здоровье"	15	100	0,6	0,04	5	22	7,62	0,05	0,46	226	5,51	7,62	48,4	0,14
		Котлета рыбная	83	100	16,1	17,8	12,9	278	0,15	0,38	50	3,4	49,71	31,86	195,7	1,41
		Каша рисовая с тыквой	169	180	4,4	4,3	45,2	241	0,02	10,17	45	0,36	66,36	72,5	73,2	1,46
Девятый день	Завтрак	Чай с сахаром	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
		Итого:		655,00	24,7	24,97	96	711	0,42	12,01	321,1	6,06	289,34	117,68	410,6	2,88
		Салат из огурцов и помидоров	14	100	0,7	7,4	2,9	81		13,88		16,03	9,94	0,43	0,43	
Десятый день	Завтрак	Жаркое по-домашнему	98	300	22,5	24,2	24,4	406	0,01	1,92	58	9,56	8,63	0,42	0,42	
		Кофейный напиток	272	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,52	105	0	105,86	12,18	0	0,11
		Хлеб ржано-пшеничный	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
		Итого:		625,00	29,10	34,90	62,20	681,00	0,21	16,32	163,00	2,30	296,45	32,95	84,00	2,06
		Салат "Витаминный"	21	100	1,5	4,6	11	91		13,7		38,1	19,54	0,95	0,95	
Одинадцатый день	Завтрак	Ежик мясной	299/к	100	14,896	11,136	13,301	213,0	0,114	2,1		16,75	23,19	2,143	2,143	
		Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45	15,53	46,91	5,03	5,03	
		Напиток из кураги	278	200	1	0,05	27,5	110		0,32	0	28,69	18,27	0,61	0,61	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
		Итого:		605,00	30,50	22,59	113,50	782,03	0,53	16,12	45,00	4,09	264,07	110,11	84,00	9,83
Двенадцатый день	Завтрак	Морковь с сахаром	15	60	0,6	0,04	5	22	0,05	0,46	58	5,51	7,62	48,4	0,14	
		Биточек мясной	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,07	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27
		Макаронные изделия отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	45	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89
		Какао на молоке	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	105	0	108,57	51,1	0,6	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
Двенадцатый день	Завтрак	Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
		Итого:		615,00	31,30	24,24	95,60	730,00	0,42	2,99	253,10	3,86	324,53	99,28	377,80	4,15
		Салат из свежих огурцов	13	100	0,5	2,7	1,8	33		2,3	1		12,29	7,02	0,32	0,32
		Каша рисовая на молоке	473	200	7,78	10	43,56	295,56		0,86			195,12	42,9	0,61	0,61
		Бутерброд с помидлом	4	80	2,4	7,5	36,9	222		0,08			12,06	11,1	0,9	0,9
Двенадцатый день	Завтрак	Сок фруктовый	№4	200	1	0,2	20,2	92	0,02	5,2	25	14	8	14	2,8	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
		Итого:		605,00	14,68	20,90	122,46	742,56	0,22	8,44	26,00	2,50	398,47	71,22	98,00	5,73
		Итого:		605,00	14,68	20,90	122,46	742,56	0,22	8,44	26,00	2,50	398,47	71,22	98,00	5,73
		Всего за 12 дней		7230,00	320,58	301,42	1158,53	8644,68	4,33	163,72	1674,91	39,49	3858,85	1053,83	2838,20	63,70
		602,5	26,7147	25,118	96,54425	720,390083	0,36117	13,6433	139,575833	3,29058	321,57083	87,819167	236,5167	5,30858		
		Среднее значение питательных веществ и энергетической ценности за 12 дней:														