

Примерное 12- дневное меню
для обучающихся 1-4 классов (от 7 лет до 11 лет)
МКОУ СОШ с УИОП А.Ступово Слободского района
(по сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изданий
для школьного питания-Уфа: ИП Полковский Ю.И., 2012 г.



А.Н.Харин

09.01.2025

Д.Ступово 2024 год

Осенне -зимний период

Осенне-зимний период																	
День	Приём пищи	Наименование блюда	технологическая	порции (в граммах)	Пищевые вещества в			еская	Витамины			Минеральные вещества					
	пищи		еской		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	в1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg, мг	P,мг	Fe,мг	
Первый день	Завтрак	Салат из моркови с яблоком	18	100	0,9	3,4	8,4	67		2,1				19,14	23,1		0,79
		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	
		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	
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15	
		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	
		Итого:		605,00	20,90	25,93	96,20	705,00	0,29	12,60	90,00	2,66	268,99	116,58	350,10	4,87	
Второй день	Завтрак	Салат из огурцов и помидоров	14	100	0,7	7,4	2,9	81		13,88				16,03	9,94		0,43
		Гуляш из кур	92	100	16,7	14,8	5,2	221	0,07	0,37	45	0,6	13,41	19,92	192,9	2,08	
		Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45	0	15,53	46,91		5,03	
		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	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	20,1	22,2	84	1,1	
		Итого:		605,00	33,8	31,5	83,5	758	0,52	14,77	195	2,9	173,64	150,07	276,9	9,24	
		Третий 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	
Шницель 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	
Макаронны отварные	202			180	6,6	5	40	235	0,07	0	65	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89	
Напиток из шиповника	1047			200	0,14	0	31,9	125,4	0,01	2	0	0	10	5	6	0,2	
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	33,04	23,58	136,8	885,4	0,39	21,17	111,2	3,86	266,98	59,14	326,1	4,09	
Четвертый день	Завтрак			Салат из свежих помидоров	12	60	0,5	2,7	2,9	38	0,03	10,15	255		158,6	8,87	
		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	
		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	
		Кофейный напиток на молоке	272	200	2,9	0,8	14,9	94	0,03	0,52	13		105,86	12,18		0,11	
		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	28,1	23,14	89,5	695	0,35	21,21	358	3,26	509,23	115,67	350,1	5,18	
		Пятый день	Завтрак	Салат картоф. с огурцами соленым	124	100	0,9	3,4	8,4	67		2,1				19,14	23,1
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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный				25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
Напиток из апельсинов	280			200	0,1	0,1	18,9	73	0,01	2,33	110	2,6	248,1	102,98	377,3	4,86	
Итого:				605,00	20,8	28,04	84,7	671	0,48	17,26	110	2,6	248,1	102,98	377,3	4,86	

Шестой день	Завтрак	Огурец свежий	187	30	5,7	8	30,6	217		0,48			113,85	33,29		0,73
		Печень по-строгановски	95/1	100	25	17,55	3,2	271		10,44			19,86	26,29		3,08
		Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45	15,53	46,91		5,03	
		Сок фруктовый №4		200	1	0,2	20,2	92	0,02	5,2	25	0,2	14	8	14	2,8
	Итого:			310,00	40,8	31,85	75,5	756	0,22	10,32	45	0	149,24	106,49	0	14,84
Седьмой день	Завтрак	Салат "Витаминный"	21	100	1,5	4,6	11	91		13,7			38,1	19,54		0,95
		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
		Макаронные изделия отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	45	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89
		Чай с лимоном	270	200	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8			3,1	0,84		0,07
		Хлеб ржано-пшеничный		25	7,2	1,08	42,6	202	0,2	0	0	2,3	165		2,2	84
	Итого:			605,00	31,6	28,52	116,7	847	0,42	16,88	95	6,66	267,08	63,21	322,9	3,01
		Салат "Степной"	38	60	0,9	2,1	3,8	39	0,03	1,5	1,38		209,06	8,43		0,24
		Плов из курицы	123	250	50,8	60,8	52	962		2,86	105	0	58,16	87,38		4,98
		Какао на молоке	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52		0	108,57	51,1		0,6
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165		2,2	84
Восьмой день	Завтрак															
	Итого:			535,00	58	65,9	89,5	1189	0,26	4,88	106,38	2,3	540,79	149,11	84	1,94
Девятый 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
		Биточки 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
		Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45		15,53	46,91		5,03
		Напиток из шиповника	1047	200	0,14	0	31,9	125,4	0,01	2	0	0	10	5	6	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165		2,2	84
Итого:				385,00	21,04	14,44	70,80	497,40	0,33	3,47	103,00	2,90	212,29	40,91	331,30	2,74

