

Утверждено
МБОУ "Еленовская СОШ"
П.А. Брыдасова

" 03 " 08
Пр. 0-97 от
2021



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 (дней) 7-11 лет сезон Осень-Зима

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 (дней)
7-11 лет сезон Осень-Зима

1 неделя

1 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														
Каша геркулесовая молочная	38	150	5,21	2,01	31,17	0,013	0	146	0	233,2	139,41	54,83	1,13	127,3
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02		80	0	34	45	7	0	116
Сыр порционный	2	10	2,32	2,95	0	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,2	36,4
Булочка	гост	60	3,71	1,93	33,19	0,07	0	10,5	0	11,7	36,84	14,46	0	177
Фрукт	238	150	0,4	0	0,12	1,2	2,1	8,2	0	7,3	29,4	12,4	0	18,1
итого за завтрак		520	13,04	8,89	86,88	1,303	2,17	270,7	0	374,2	300,65	92,19	1,33	474,8
Обед														
Икра свекольная	50	60	0,84	1,56	6,42	1,14	5,76	20,1	4,98	2,04	1,56	3,36	3,84	43,32
Суп гороховый	11	200	4,39	4,22	13,06	0,018	0,465	13,5	0	30,46	69,74	28,24	1,62	107,8
гуляш из говядины	22	80\50	15,5	28,6	7,6	0,017	0,128	20,5	0	24,36	311,8	41,06	2,32	269,12
Капуста тушеная	28	180	6,58	5,06	31,64	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,133	198,58
Чай с лимоном	51	200	0,4	0,2	21,2	0,4	6,2	0,2	0,4	1,4	1,2	2,4	0	82,2
Хлеб пшеничный	833-2018	40	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
итог за обед		720	32,82	41,01	82,82	1,825	12,68	55,8	6,11	73,5	435,2	83,43	8,343	880,02
ИТОГО		1160	45,86	49,9	169,7	3,128	14,85	326,5	6,11	447,7	735,85	175,62	9,673	1354,82

2 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															
Котлета мясная	16	100	24,88	18,48	25,13	0,16	0,24	46	0	270	266,3	51,4	2,4	228,9	
Каша гречневая	35	180	8,95	6,73	43	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73	276,53	
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	2	56,8	
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0	0	0	0	0	70,32	
итого за завтрак		510	36,31	25,45	96,89	0,38	0,24	46,02	0	291,6	516,5	132,4	9,13	632,55	
Обед															
салат из свежих огурцов и	54-5	80	0,7	4,1	2,5	0,03	15,3	85,8	0	22	25	13	0,6	49,9	
Суп с рыбными консервами	7	200	6,89	6,72	11,47	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01	133,8	
Жаркое по домашнему с куриным мясом	62	200	1,24	3,4	23,6	0,142	3,18	15,8	21,4	101	126,6	11,6	0,8	230,6	
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	2	56,8	
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	86,2	
		750	14,14	15,59	54,47	0,432	25,9	113,6	22,13	174,7	299,12	70,78	4,84	654,1	
ИТОГО		1260	50,45	41,04	151,36	151,36	26,14	159,6	22,13	466,2	815,62	203,18	13,97	1286,65	

3 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															
Запеканка творожная со сгущ.молоком	13	150/20	26,76	27	48,6	0,09	0,74	295	0	226,4	344,91	48,92	3,84	419,4	
Какао с молоком	45	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	145,2	
Сыр порционный	2	15													
Батон	м 27844	30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0	79,2	
Итого за завтрак		520	32,56	30,99	89	0,13	2,04	295	0	355,4	434,91	67,92	4,4	643,8	
Обед															
Салат из св. огурцов	55	60	0,3	0,02	0,06	0	0,002	0,021	0	21	45	0,08	0,8	31	
Суп картофельный с макаронными изделиями	9	200	2,15	2,27	13,71	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87	83,8	
Запеканка картофельная с отварным мясом	56	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	67	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	833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	96,8	
Хлеб ржаной	м26983-2	30	2,83	1,1	1,41	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43	82,2	
		710	10,91	17,06	42,8	1,084	92,93	133,6	0,73	79,99	180,18	64,14	29,88	599,6	
ИТОГО		1230	43,47	48,05	131,8	1,214	94,97	428,6	0,73	435,4	615,09	132,06	34,28	1243,4	

4 день

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			
Завтрак																
Котлета 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	2		56,8	
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0	0	0	0	0		70,32	
		580	16,97	26,36	67,09	0,29	8,696	0	0	58,28	188,55	44,46	7,94		574,12	
Обед																
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 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	833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0		96,8	
Хлеб ржаной	и26983-2	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 завтрак		830	21,19	26,03	75,52	6,7	50,43	5,84	0,73	132,1	354,54	77,45	7,252		749,97	
ИТОГО		1410	38,16	52,39	142,61	6,99	59,12	14,54	0,73	190,4	543,09	121,91	15,192		1324,09	

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		
Макароны отварные	18	180	6,58	5,06	31,644	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,133	198,58		
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0	0	0	0	0	70,32		
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-	75	2,5	1,18	95,7	0	0	88	0	80	0	50	0	165		
Итого за завтрак		645	31,35	24,43	171,67	1,02	6,041	210,9	0,235	311,5	270,79	77,52	4,283	702,5		
Обед																
Салат картофельный с сол.огурцом	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	224,6		
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	833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0	96,8		
Хлеб ржаной	26983-2	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	830	830	41,05	68,86	253,65	0,48	19,41	90,98	0,73	201,3	389,35	132,6	6,172	1034,53		
ИТОГО		1250	72,4	93,29	425,32	1,5	25,45	301,9	0,965	512,8	660,14	210,12	10,455	1737,03		

2 неделя 6 день

2 неделя 6 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															
Каша рисовая молочная	34	150	4,68	4,6	14,7	0,06	0,82	27,54	0	144,1	117,04	17,64	0,22	118,98	
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	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	17,62	15,69	71,1	0,11	2,27	79,57	0	450,3	321,34	43,76	1,38	545,38	
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	1833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		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	
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	47,66	52,44	145,52	0,5305	33,2	185,3	0,73	568,2	573,91	99,35	18,956	1466,27	

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
Омлет с зеленым горошком	42	150	19,61	17,86	3,92	0,011	0,33	190	0			156,5	270,5	20,5	0,394	406,26
Сыр порционный	2	10	2,32	2,95	0	0	0,07	26	0			88	50	3,5	0,1	19,2
Сок фруктовый	32920-2014	200	0,2	0	20	0	0	0	0	0		6	0	0	0	80
Фрукт	283	150	0,2	0,01	1,2	12	11	1	0	0		5	4,3	2,7	0,2	17
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0	0		0	0	0	0	70,32
Итого за завтрак		540	24,61	18,11	39,88	12,011	11,4	217	0			255,5	324,8	26,7	0,694	592,78
Обед																
салат из квашеной капусты	85	60	0,95	1,2	4,6	0,012	15	0	0	0		24,96	18,36	8,52	0,35	29,42
Суп картофельный с крупой	10	200	1,98	2,74	14,58	0,1	8,25	0	0	0		123	62,55	25	0,89	90,75
Горбуша духовая	70	100	17,53	2,4	0,31	0,07	0,35	7,5	0	0		151	172	13	0,71	92,5
Сложный гарнир	71	100/100	3,5	7,7	46,03	0,31	42	42	0	0		29,28	159,45	58,65	2,31	284,7
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	0		201	30	0	1,8	95
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	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	0		2,43	6,3	3,3	0,43	82,2
		730	29,07	15,41	92,42	0,702	65,93	169,5	0,965	0,965		538,7	448,66	113,47	6,49	771,37
ИТОГО		1010	53,68	33,52	132,3	12,713	77,33	386,5	0,965	0,965		794,2	773,46	140,17	7,184	1364,15

8 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 порционный	4	60	1,31	6,19	4,72	0,055	20,42	50	0	20	40	0,009	0,084				65	
Плов с мясом	47	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	2				56,8	
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0	0	0	0	0				70,32	
Кондитерские изделия	гост	75	0,8	0,8	19,6	0,004	22,2	190	2,6	174	2,8	4,6	0,1				94	
Итого за завтрак		565	24,89	24,23	88,77	0,119	43,63	288	2,6	245,1	242,1	52,109	4,374				663,12	
Обед																		
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	833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0				96,8	
Хлеб ржаной	26983-2	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	16,67	150,4	0,73	218,7	582,01	154,83	9,67				912,64	
ИТОГО		1550	67,03	61,77	179,33	0,653	60,3	438,4	3,33	463,8	824,11	206,939	14,044				1575,76	

9 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	Мg	Fe					
Завтрак																		
Огулец 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	180	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21					164,7
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	0	1,8					95
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0	0	0	0	0					70,32
Итого за завтрак		520	18,67	6,72	63,29	6,03	22,48	151,5	1,835	248,6	152,31	44,34	17,01					464,58
Обед																		
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
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
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	2					56,8
Хлеб пшеничный	833-2018	30	2,28	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7		5	0					96,8
Хлеб ржаной	833-2018	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		520	27,87	25,93	64,4	0,3	21,61	48	0,73	116,3	268,28	86,14	6,06					736,94
Итого		11802	65,21	39,57	190,98	12,36	66,57	351	4,4	613,4	572,9	174,82	40,08					1666,1

10 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 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	0,24	14,76	0	0	0	0	0	0	0	0		70,32
Итого за завтрак		540	17,43	16,63	74,46	0,074	16	230,1	18	267,4	517,6	132,5	1,055		707,72
Обед															
Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцом.	54-6	80	1,8	8,7	2,8	0,02	23,1	40,7	0	29	35	12	0,6		98
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
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	14,9	0,09	0	0	0	7		5	0		96,8
Хлеб ржаной	26983-2	30	2,83	1,1	14,1	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43		82,2
Итого за обед		860	26,27	22,37	76,11	0,43	49,46	258,7	14,9	331,8	119,25	61,015	2,907		897,94
ИТОГО		1320	61,13	55,63	225,03	0,578	81,46	718,9	50,9	916,5	1154,45	326,015	5,017		2313,38