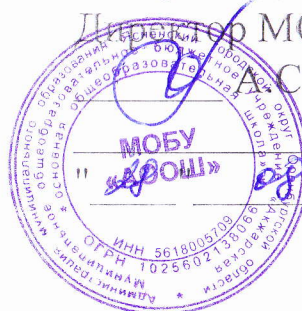


Утверждено

Директор МОБУ "Акжарская ООШ"

А.С. Байканова



2020 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 (дней)

7-11 лет сезон осенне-зимний

1 неделя

1 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.не тто	Пищевые вещества (г)			Энерге тически я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Каша геркулесовая молочная	38	200	5,21	2,68	31,17	169,73	0,013	0	0,06	0	200,2	139,41	54,83	0,5
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08	0	34	45	7	0
Сыр порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	0,2
Булочка школьная	60	60	3,71	1,93	33,19	165	0	0	0,01	0	11,7	36,84	14,86	0
Фрукт		200	3	0	42	190	0,08	20	0,008	0	82	148,6	1,2	0,9
<i>Обед</i>														
Икра свекольная	30	60	0,84	1,56	6,42	43,32	0,014	5,76	0,01	0,98	52,87	1,56	2,26	0,84
Суп гороховый	11	200	4,39	4,22	11,06	107,8	0,018	0,465	0,04	0	30,46	69,74	23,24	0,52
Гуляш из говядины	22	80/50	10,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	0,32
Капуста тушённая	28	150	3,33	7,77	18,42	256,23	0,03	0	0,03	0	26,35	143,51	52,79	2,08
Чай с лимоном	51	200	0,4	0,2	21,2	82,2	0,04	6,2	0,02	0,4	1,4	1,2	2,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
ИТОГО		1400	42,75	45,52	195,52	1525,38	0,575	33,975	0,308	5,96	550,37	886,85	205,59	5,79

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа- я ценнос- ть Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Запеканка творожная со сгущ.молоком	13	150/20	9,44	25,5	45,9	396,1	0,128	1,05	0,25	2,6	320,7	488,62	69,3	1,19
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
Батон		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	14	5	0
Сыр порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	0,2
<i>Обед</i>														
Салат из кваш.капусты	85	60	0,95	1,2	4,6	29,92	0,012	15	0	0	24,96	18,36	8,52	0,35
Суп картофельный с макаронными и изделиями	9	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
Запеканка картофельная с отварным мясом	56	190	2,75	13,2	17,33	268	0,08	10,4	0,07	0	28,68	74,16	33,36	1,18
Отвар шиповника	31	200	0,6	0,2	8,8	37,6	0,08	86,2	0,02	0	1,2	1,4	0,8	2,06
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
ИТОГО		1110	31,44	53,63	133,64	1155,32	0,62	120,82	0,4	5,03	611,25	846,16	167,83	6,84

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос- ть	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		Ккал.	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
<i>Завтрак</i>														
Помидор свежий	4	30	0,27	0,06	0,81	5,4	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03
Макаронные изделия отварные	41	180	6,58	5,06	21,64	198,53	0,07	0	0,05	0	155,81	144,6	0,07	0,133
Поджарка из говядины	81	80	9,72	7,89	4,76	168,2	0,04	0	0	0	124,38	194,69	26,01	0,32
Хлеб витаминный		30	0,002	0	0,014	70	0,002	0	0,02	0,9	0	30	0,002	0
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	95	0,03	0,201	0,012	2,24	201	30	0	0,08
<i>Обед</i>														
Салат картофельный с огурцом	53	60	0,68	2,88	34,4	70,98	0,06	0,111	0,12	0	48	61,33	18,99	0,699
Борщ из св.капусты со сметаной	29	10/200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	142,58	21	0,95
Куры в соусе	54	80	7,92	14,58	5,62	175	0,06	0,54	0,043	0	56,1	172,75	29,9	2,21
Рис отварной	37	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0,11	0	0,96	37,17	21,12	0,385
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
ИТОГО		1250	37,292	40,29	235,554	1281,91	1,302	13,88	1,765	4,72	637,88	824,52	126,832	5,417

4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос- ть	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Сосиски отварная	15	60	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	2,36	24	159	20	0,08
Рагу из овощей	26	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	0,31	0	123,9	161,8	27,8	0,98
Чай с сахаром	33	200	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	0,03	0	23,9	61,8	27,8	0,98
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	57,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0
Йогурт обогащённый в инд. упаковке		100	3	3	13,6	93	0,01	0,05	0,05	3,18	136	150	3	2,5
<i>Обед</i>														
Икра кабачковая запеченная	16	60	0,16	0,2	2,31	13,4	0,009	2,88	0	0	240,6	1,5	1,44	0,03
Щи из св. капусты со мясной	6	10/200	1,4	3,91	6,77	87,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Грибы по- строгански	19	100	7,43	11,64	7,1	162,31	0,16	5,61	0,29	0	120,4	241,17	16,25	0,05
Гороховое пюре	40	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0	0	50	44,6	25,34	0,462
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	57,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	14,1	35,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
ИТОГО		1320	41,02	67,81	144,18	1620,78	0,669	40,888	0,68	7,97	776,29	867,87	152,73	6,332

5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос- ть Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Икра кабачковая	116	40	0,1	0,13	1,54	15,6	0,006	1,92	19	0	160,4	1	0,96	0,02
Котлета мясная с томатным соусом	16	25/80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	0,23	0	235	133,1	25,7	1,2
Каша гречневая	35	180	8,95	6,73	27,25	222,21	0,22	0	0,04	0	15,57	125,2	1,26	0,73
Чай с лимоном	51	1/200	0,4	0,2	21,2	82,2	0,04	6,2	0,02	3	1,4	1,2	2,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0
<i>Обед</i>														
Салат из соевых огурцов	3	20	0,08	0,1	2,6	22	0,13	6,1	0	0	15	50	3,3	0,11
Суп с рыбными консервами	58	200	4,89	6,72	11,47	133,8	0,18	7,29	0,012	0	136,3	141,22	37,88	1,01
Жаркое по домашнему с куриным мясом	62	200	7,53	7,47	21,95	265	0,02	8,97	0,02	0	131,1	337	65,7	4,03
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,47	6,3	3,3	0,13
ИТОГО		1242	43,98	32,23	130,38	1173,71	0,756	30,73	19,322	5,43	717,3	795,02	150,5	7,53

2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос- ть	Витамины (мг)				Минеральные			
<i>Завтрак</i>			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная молочная	63	200	8,4	6,1	19,6	158,64	0,14	4,6	0,06	0	148	220	14,6	0,06
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	190	14	0,56
Шар порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	0,2
Булочка школьная	60	60	3,71	1,93	33,19	165	0	0	0,01	0	11,7	36,84	14,46	0
Йогурт обогащённый в инд. упаковке		100	3	3	13,6	93	0,01	0,05	0,05	3,18	136	150	3	2,5
<i>Обед</i>		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0	7	14	5	0
Омлет с овощной	69	60	3,18	1,07	5,06	24,96	0,04	6,15	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51
Омлет с грибами со сметаной	65	10/200	4,8	7,25	14,25	134	0,0675	13,5	0,04	0	4,5	9	7,25	0,163
Булочка с птицей	66	80	2,13	17,4	9,86	143	0,03	0,33	0,08	0	70	132,38	19,25	1,26
Макаронные изделия отварные	41	180	6,58	5,06	21,64	198,58	0,07	0	0,05	0	5,81	44,6	0,07	0,133
Сыр из шавровника	67	200	0,61	0,25	18,67	79	0,013	9	0	0	19,2	3,1	3,1	0,57
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,81	1,1	1,41	86,3	0,07	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
ИТОГО		1380	51,56	53,32	179,17	1438,08	0,62	35,2	0,35	4,76	623,16	933,2	108,48	6,386

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос- ть Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Омлет натуральный с зелёным горошком	42	10/110	14,38	13,1	2,88	197,93	0,011	0,33	0,03	0	56,5	170,5	20,5	0,39
Сок фруктовый		200	3	0,2	20	93	0,02		0,08	0	34	45	7	0
Батон		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	14	5	0
Сыр порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	0,2
Фрукт		200	3	0	42	190	0,08	20	0,008	0	82	148,6	1,2	0,9
<i>Обед</i>														
Омлет из мяса курицы и яб.	83	80	0,11	0,108	5,172	24,24	0,03	3,75	0	0	14,57	26,4	18,45	0,65
Суп картофельный с крутой(рост)	10	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,03	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
Рыба духовая(горбуша) с соусом	70	25/30	4,03	1,9	0,25	74	0,0	0,28	0,06	0	213,3	137,6	10,4	0,57
Сложный гарнир (капуста тушённая картофельное пюре)	28	200	3,5	7,7	46,03	184,7	0,03	1,42	0,042	0	29,28	159,45	58,65	0,31
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	95	0,03	0,201	0,012	2,24	0,2	30	0	1,8
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
ИТОГО		1395	51,63	32,738	169,802	1226,17	0,541	32,851	0,282	4,67	542,52	887,89	156,5	5,96

8 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос- ть Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Помидор сы.нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	5,4	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03
Плов с мясом	47	200	10,3	7	15,69	377	0,06	1,01	0,048	0	145	299,3	47,5	2,19
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Кондитерские изделия		100	1,7	2,3	8,5	0,027	0	0	0	2,55	103,75	215	0	0,7
Хлеб витаминный		30	0,002	0	1,4	70	0,002	0	0	0,9	0	0,003	0,002	0
Обед														
Салат из зелёного горо	84	60	0,63	3,11	3,75	25,08	0,07	16,6	0,041	0	12,87	38,97	12,48	0,48
Свекольник со сметаной	5	10/200	14,3	3,93	45,2	82	0,04	8,23	0,22	0	135,5	42,58	21	0,95
Поджарка из говядины	81	80	9,72	7,89	4,76	168,2	0,04	0	0	0	124,38	194,69	26,01	0,32
Каша гречневая	35	180	8,95	6,73	27,25	222,21	0,22	0	0,04	0	15,57	25,2	1,26	0,73
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
ИТОГО		1320	50,372	32,39	139,02	1216,22	1,372	30,633	1,759	5,03	559,2	824,143	117,992	6,81

9 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Огурец свежий нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	4,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2
Рыба духовая(горбуша) с соусом	70	25/80	14,03	1,9	0,25	74	0,07	0,28	0,06	0	213,5	237,6	10,4	0,57
Пюре картофельное	46	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	8,17	0,03	0	36,98	286,6	27,75	1,01
Напиток витаминизированный	127	200	0	0	19	80	0	20	0,2	0	0	3	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7		5	0
<i>Обед</i>														
Салат из свеклы	76	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,057	0	0	21,09	124,58	12,54	0,8
Суп картофельный	77	200	2,05	2,17	13,21	81,8	0,09	0,66	0	0	18,68	53,32	21,6	0,87
Тефтели мясные	75	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	0,11	0,05	3	160	18,25	6,125	1,11
Гороховое пюре	40	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0	0	50	44,6	25,34	0,462
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	14,1	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
ИТОГО		1345	46,2	32,52	137,48	1108,54	0,64	31,117	0,34	5,43	530,55	788,66	121,845	5,452

10 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Помидор св.нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	5,4	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03
Куры в соусе	54	80	7,92	14,58	5,62	175	0,06	0,54	0,043	0	156,1	172,75	29,9	0,21
Каша перловая	35	150	6,33	5,69	19,7	160	0,07	0	0,13	2,5	116,1	44,6	2,53	2,1
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08	0	34	45	7	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0
Фрукт		200	3	0	42	190	0,08	20	0,008	0	82	148,6	1,2	0,9
<i>Обед</i>														
Икра морковная	86	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	3,01	0	0	18,38	42	24,75	0,73
Щи со сметаной	6	10/200	1,4	3,91	6,79	84,75	0,005	1,13	0,051	0	57,8	141,4	28,4	1,27
Плов с мясом	47	200	10,3	7	15,69	377	0,06	1,01	0,048	0	45,1	199,3	47,5	0,19
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
ИТОГО		1390	39,37	37,64	151,11	1480,47	1,265	31,46	1,77	4,93	532,61	805,05	156,02	6,04

Итого за 10 дней	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	434	432	1609		7,6	397	6,5	54	5935	8465	1270	60