

Утверждено:
Директор МОУ «Кругло – Семеновская НОШ»

Директор школы: А.Н. Айманова



31.08.2022 г.

МЕНЮ
горячих школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся
с 7-11 лет
МОУ «Кругло – Семеновская НОШ»

77/30	Бутерброд с сыром	15/30	5,32	4,74	15,03	204,3	138	158	25	0,8	0,001	0,1	0,17
591/268	Котлета	140	8,68	9,02	4,74	140,25	144,75	88,8	16,8	0,8	0,12	-	-
413/179	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,86	5,99	39,5	291,78	10	60	41	1,3	0,06		
867/371	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	570	28,09	20,23	105,72	920,53	325,92	431,6	190,9	15,7	0,406	21,2	0,29
	ПЯТНИЦА												
73/28	Бутерброд с сыром	15/30	5,32	4,74	15,03	204,3	138	158	25	0,8	0,001	0,1	0,17
612/278	Биточки из говядины	120	12,72	13,52	6,24	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
679/315	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,29	40,25	211,09							
1009/414	Кисель	200	0,1	0,04	21,2	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	0,004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	550	24,98	23,07	100,34	759,79	174,07	356,84	68,1	3,82	10,43	2,6	13,62
	СУББОТА												
88/34	Салат из свёклы с р/м	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5		10	
590/268	Плов из птицы	200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6
868/372	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	510	23,59	22,65	91,67	657,33	108,66	371,27	258,04	25,02	6,36	21,41	319,34

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
	2 НЕДЕЛЯ												
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
71/271	Бутерброд с сыром	15/30	5,32	4,74	15,03	204,3	138	158	25	0,8	0,001	0,1	0,17
591/268	Котлета	140	8,68	9,02	4,74	140,25	144,75	88,8	16,8	0,8	0,12	-	-
315/132	Капуста тушеная	200	1	0,2	23,8	76	76		54	1,6	0,1	16	0,705
869/373	Кисель	200		0,8	20,9	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	0,004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	585	18,32	20,9	72,09	524,12	112,10	266,92	89,1	4,74	11,95	15,86	0,6148
	ВТОРНИК												
591/268	Котлета	140	8,68	9,02	4,74	140,25	144,75	88,8	16,8	0,8	0,12	-	-
413/179	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,29	40,25	211,09							
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,9	112	6	36		0,4	0,04	8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018

	итого:	540	16,41	18,44	62,19	574,54	185,72	218,8	69,3	2,36	0,935	14,6	0,078
	СРЕДА												
77/30	Бутерброд с сыром	15/30	5,32	4,74	15,03	204,3	138	158	25	0,8	0,001	0,1	0,17
618/281	Тефтели из мяса говядины	120	10,14	11,86	6,99	188,6	7,2	158,8	24,8	2,08	0,048		
679/315	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,86	5,99	39,5	291,78	10	60	41	1,3	0,06		
869/373	Кисель	200		0,8	20,9	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	0,004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	580	25,8	20,77	89,29	709,68	67,15	321,6	105,1	4,96	1,75	12,28	0,6658
	ЧЕТВЕРГ												
92/35	Салат из моркови с р/м	60	0,528	0,72	1,61	10,8	6	14,4	6,6	0,162	0,69	8,22	25,2
645/298	Плов из птицы	200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6
1009/414	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,9	112	6	36		0,4	0,04	8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	510	23,05	18,56	92,03	551,88	57,83	350,4	161,04	3,398	6,725	18,18	343,80
	ПЯТНИЦА												
612/278	Тефтели из мяса говядины	120	12,72	13,52	6,24	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
54-12	Пшеничная каша	150	6,3	7,1	35,5	231,6	15	76,5	27	0,6	0,022		
869/373	Кисель	200		0,8	20,9	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	0,004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	520	22,82	21,96	81,28	569,4	64,87	300,54	78,5	3,98	11,204	8,5	13,5058
	СУББОТА												
88/34	Салат из свёклы с р/м	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5		10	
590/268	Жаркое по-домашнему	200	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02	0,073

	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,9	112	6	36		0,4	0,04	8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	510	20,23	20,02	80,07	596,93	207	307,07	189,7	24,98	0,677	33,068	0,078

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь, 2006 г.