


Утверждено:
Директор МОУ «Кругло – Семеновская НОШ»




А.Н. Айманова
02.09.2024 г.

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

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A
			1 НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
17/50	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	Тефтели	90	13,84	14,52	12,51	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
321/134	Овощное рагу	150	0,95	0,15	15,7	57	57		40,5	1,2	0,075	12	0,529
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	50	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	итого:	520	21,63	20,39	74,14	548,7	221,77	304,64	91,5	4,54	10,531	14,1	14,14

	ВТОРНИК												
591/268	ежики	90	8,68	9,02	4,74	140,25	144,75	88,8	16,8	0,8	0,12	1,36	318,6
296/124	Макаронные изделия отварные	170	3,52	4,29	40,25	211,09							
869/373	Кисель	200	0,56		27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4	
869/373	салат из капусты и моркови	100	0,56		27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4	
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,0018
	итого:	610	14,04	13,49	110,77	624,12	180,62	113,4	31,8	2,72	0,208	52,76	318,6018

	СРЕДА												
645/298	Плов из птицы	260	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6
859/369	Компот из сухофруктов	200		0,8	15,9	47,8	10,2	1,2	2,82	0,292	0,004	0,48	0,0006
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	итого:	510	20,32	17,78	70,8	420,6	46,73	249	120,16	2,648	5,912	2,44	318,6

	ЧЕТВЕРГ												
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 подомашнему	240	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02	0,073
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	50	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
	итого:	550	18,23	19,72	71,52	469,93	191,7	234,87	68,6	12,9	0,54	21,068	0,673

	ПЯТНИЦА												
88/34	Салат из свёклы с р/м	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5		10	
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	90	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	
	итого:	520	27	23,96	108,24	944,26	334,12	399,4	183,8	18,72	0,319	30,7	0,29
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	курица	90	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	50	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	итого:	570	16,52	14,94	74,47	546,35	374,02	265,6	104,4	3,7	0,276	18,1	0,879

	ВТОРНИК												
591/268	курица	90	8,68	9,02	4,74	140,25	144,75	88,8	16,8	0,8	0,12	-	-
679/315	Картофель тушеный	170	3,6	6,25	34,7	216	15	76,5	27	0,6	0,022		
	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	16,01	15,75	84,96	570,45	186,92	270,1	87,9	2,6	0,317	8,6	0,018

	СРЕДА												
591/268	Котлета	90	8,68	9,02	4,74	140,25	144,75	88,8	16,8	0,8	0,12	-	-
296/124	спагетти с сыром	170	3,52	4,29	40,25	211,09							
869/373	Кисель	200	0,56		27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4	
869/373	салат из капусты и моркови	200	0,56		27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,0018
	итого:	680	14,84	13,49	110,77	624,12	180,62	113,4	31,8	2,72	0,208	51,4	0,0018

	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
591/268	Котлета	90	8,68	9,02	4,74	140,25	144,75	88,8	16,8	0,8	0,12	-	-
645/298	каша ячневая	240	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	
	итого:	610	30,088	26,72	89,15	635,85	193,28	387	140,74	3,718	6,758	18,18	343,8
	ПЯТНИЦА												
591/268	Котлета	90	8,68	9,02	4,74	140,25	144,75	88,8	16,8	0,8	0,12	-	-
296/124	Макаронные изделия отварные	170	3,52	4,29	40,25	211,09							
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	50	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	итого:	510	13,62	14,29	75,89	476,89	160,02	107,6	25,4	1,3	0,175	2	0,004

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г.Пермь, 2008 г.