

Утверждаю:

Директор МКОУ начальная школа – детский сад №12



Десятидневное меню для обучающихся школьного отделения (1-4 классы).

ООО Фирма «Партнер» Уфа 2014г.

*Часть 1 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание третье, переработанное.

**Часть 2 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание третье, переработанное.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Название блюда	Выход гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С		Са		Мг	Fe

1 День

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	257	190	302	5,4	7,2	26,8	0,06	0,14	0,48		114,4		17,03	0,38
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,02	0,0	0,01		2,40			0,02
Чай	200	10/10	40	0	0	9,1					0,26			0,06
	507		502	9,3	14,9	59,4	0,08	0,14	0,49		117,6		17,03	0,46
					Обед									
Ши из свежей капусты с картофелем	260	53	91	1,7	5,6	8,4	0,05	0,04	12,0		31,82		19,09	0,7
Плов из курицы	180	131	377	17,1	21,4	28,4	0,05	0,08	0,55		18,39		33,9	1,54
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,2	0,1	18,3	0,01	0,02	50,16		6,03		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8								
Итого	800		722,0	23,6	27,11	92,7	0,12	0,16	62,71		56,24		56,12	2,56

Завтрак

Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	255	181	301	7,2	9,1	31,5	0,18	0,16		129,39	59,53	1,47
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01		2,4		0,02
Чай	200	10/10	40	0,1	0	9,1				0,26		0,03
	505		501	11,2	16,8	64,1	0,18	0,17		132,05	59,53	1,52
					Обед							
Рассольник ленинградский	260	54	119	2,1	5,2	15,4	0,08	0,05	6,7	15,05	22,5	0,84
Фрикадельки из кур	90	297	222	10,28	15,35	6,07	0,28	0,35	6,07	36,29	10,81	0,85
Макаронные изделия отварные	185	211	230	6,6	4,7	39,4	0,07	0,02	5,0	11,31	9,07	0,92
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,2	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16	14,48		0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02				
					Полдник							
Сок фруктовый	100		42			10,5				4,3		0,4
Итого:	895		830,0	21,08	25,85	122,17	0,42	0,47	62,93	75,6	63,25	3,03

3 День

Завтрак

Каша ячневая	255	183	300	6,2	7,2	32,2	0,12	0,15		129,39	29,69	0,78
Молочная вязкая												
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01	0	2,4		0,02
Чай	200	10/10	40	0,1	0	9,1	0	0	0	0,26		0,03
	505		500	10,2	14,9	64,8	0,12	0,16		132,05	29,69	0,05
					Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	59	111	2,7	2,5	18,8	0,08	0,05	7,5	13,38	20,92	0,86
Картофельное пюре	180	138	166	3,7	5,9	24,0	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
Тефтели рыбные	130	87	203	12,1	10,9	13,9	0,1	0,09	2,83	28,35	19,74	0,69
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	5/1	63	2,0	4,0	5,9	0,02	0,03	22,54	28,06	0,03	0,39
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,2	0,1	18,3	0,01	0,02	50,16	14,48	0	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02				
Итого:	880		750,0	24,9	24,0	108,7	0,36	0,33	95,48	126,99	74,77	3,5

Завтрак

Каша молочная	255	195	303	5,6	7,6	29,5	0,1	0,14			112,3		32,72	0,71
«Дружба»														
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,0	23,5	0,00	0,01			2,4			0,02
Чай	200	10/10	40	0,1	0	9,1					0,26			0,03
	505		503	9,6	14,6	62,1	0,1	0,15			114,96		32,72	0,76
					Обед									
Борщ с капустой и картофелем	260	56	97	1,7	5,0	11,6	0,04	0,04	7,94		28,94		20,97	1,13
Мясо кур отварное в соусе	100	2/9	175	12,2	13,1	2,1	0,04	0,09	0,58		13,96		22,8	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	185	172	288	10,4	6,8	45,4	0,31	0,16	0		16,88		159,5	5,47
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,2	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8								
Итого:	905,0		814,0	28,7	25,5	105,2	0,41	0,33	58,68		74,26		206,4	7,96

5 День

Завтрак																
Каша манная молочная жидкая	257	190	302	5,4	7,2	26,8	0,06	0,14	0,48	114,4	17,03					
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,02	0,0	0,01	2,40						
Чай	200	10/10	40	0	0	9,1				0,26						
	507		502	9,3	14,9	59,4	0,08	0,14	0,49	117,6	17,03					
Суп крестьянский с крупой	260	65	141	2,1	5,1	12,4	0,04	0,03	8,0	23,32	17,18	0,64				
Голубцы ленивые	188	119**	388	28,6	22,4	17,9	0,07	0,21	4,41	76,82	46,84	2,15				
Салат картофельный с зеленым горошком	80	38	116	2,6	8,0	8,1	0,08	0,08	8,1	12,97	15,5	0,65				
Напиток Витаминный	200		74	0,04		18,6										
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02								
Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8										
Итого:	888,0		901,0	37,54	36,1	94,6	0,2	0,34	20,51	79,52	79,52	3,44				

6 День

Завтрак

Каша ячневая	255	183	300	6,2	7,2	32,2	0,12	0,15		129,39	29,69	0,78
Молочная вязкая												
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0	0,01	0	2,4	0	0,02
Чай	200	10/10	40	0	0	9,1	0	0	0	0,26	0	0,03
	505		500	10,1	14,9	64,8	0,12	0,16		132,05	29,69	0,83
					Обед							
Суп рыбный	200	40	167	8,6	8,4	14,3	0,08	0,08	9,1	45,3	47,35	1,3
Капуста тушеная	180	140	127	3,9	4,9	17,0	0,06	0,08	29,66	93,08	35,34	1,37
Котлеты рубленые из птицы	106	129	316	15,0	21,4	15,5	0,07	0,11	0,39	22,0	22,69	1,79
Компот из фруктов	200	6/10	72	0,2	0,1	17,2	0,01	0,01	50,16	6,09	3,13	0,8
Хлеб Крестьянский	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02				
Витаминизированный										4,3		0,4
Сок фруктовый	100		42			10,5						
Итого:	846,0		817,0	31,9	35,4	91,8	0,23	0,3	89,31	166,47	108,5	5,26

7 День

Завтрак

Каша пшенная молочная жидкая	255	193	301	6,5	8,0	30,7	0,16	0,14	0,42		113,44		39,64	1,03
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,02	0,0	0,01		2,40			0,02
Чай	200	10/10	40	0	0	9,1					0,26			0,06
	505		501,0	10,4	15,7	63,3	0,18	0,14	0,43		116,1		39,64	1,11
					Обед									
Суп картофельный с бобовыми и грибами	270	63	199	7,9	4,3	31,5	0,22	0,08	15,0		32,23		39,84	2,3
Плов из курицы	180	131	377	17,1	21,4	28,4	0,05	0,08	0,55		18,39		33,9	1,54
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,2	0,1	17,2	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Сок фруктовый	100		42			10,5					4,3			0,4
Итого:	810,0		825,0	29,4	26,4	115,4	0,29	0,2	65,71		65,1		73,74	8,46

8 /День/

Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	257	190	302	5,4	7,2	26,8	0,06	0,14	0,48		114,4		17,03	0,38
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,02	0,0	0,01		2,40			0,02
Чай	200	10/10	40	0	0	9,1					0,26			0,06
	507		502	9,3	14,6	59,4	0,08	0,14	0,49		117,06		17,03	0,46
					Обед									
Свекольник	260	68	114	2,0	5,1	13,7	0,05	0,05	4,84		28,27		24,9	1,21
Картофельное пюре	180	138	174	3,7	5,9	24,0	0,14	0,12	1,24		42,72		34,08	1,24
Рыба припущенная	90	79	148	18,0	5,7	0,5	0,14	0,13	0,2		14,92		21,6	0,47
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	5/1	63	2,0	4,0	5,9	0,02	0,03	22,54		28,06		0,03	0,39
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,2	0,1	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		0	0,32
Хлеб Крестынский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Итого:	850,0		706,0	30,1	30,4	90,3	0,37	0,37	78,98		128,45		80,61	3,63

Загрузка													
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	255	181	301	7,2	9,1	31,5	0,18	0,16			129,39	59,53	1,47
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01			2,4		0,02
Чай	200	10/10	40	0,1	0	9,1					0,26		0,03
	505		501	11,2	16,8	64,1	0,18	0,17			132,05	59,53	1,52
					Обед								
Рассольник домашний	260	57	111	2,1	5,2	13,6	0,08	0,06	10,2		23,19	24,14	0,90
Макаронные изделия отварные	185	211	230	6,6	4,7	39,4	0,07	0,02	5,0		11,31	9,07	0,92
Котлеты рубленые из птицы	106	129	316	15,0	21,4	15,5	0,07	0,11	0,39		22,0	22,69	1,79
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,2	0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48	11,0	0,32
Хлеб Крестынский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02					
Итого:	811,0		864,0	28,1	31,9	114,6	0,24	0,23	65,75		70,98	66,9	3,93

10 День

		Завтрак																	
Каша рисовая	255	180	302	5,2	7,2	36,1	0,06	0,14	0,45		105,9		30,22	0,49					
Молочная вязкая																			
Хлеб с маслом	50	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01			2,4			0,02					
Чай	200	10/10	40	0,1	0	9,1					0,26			0,03					
	505		502	9,2	14,2	68,7	0,06	0,15	0,45		108,56		30,22	0,54					
					Обед														
Суп крестьянский с крупой	260	65	135	2,1	5,1	12,4	0,04	0,03	9,6		23,32		17,18	0,64					
Рагу овощное с мясом	200	118	339	14,3	17,3	14,0	0,09	0,13	10,52		34,6		41,35	2,54					
Напиток Витаминный	200		74	0,04		18,6													
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02											
Сок фруктовый	100		45			11,2					4,3			0,4					
Итого:	820		725,0	20,64	23,0	84,0	0,14	0,18	20,12		62,22		58,53	3,58					
Итого за 10 дней:			12962,0	375,66	439,96	1 649,57	3,96	4,43	624,0		2 025,9		1200	53,05					
Итого за 1 день:			1 296,2	37,57	43,99	164,96	0,4	0,44	62,4		202,6		120	5,3					

Прошито и пронумеровано
Директор МКОУ начальная школа-детский сад №1 (А.А. Мутина)

