



Директор школы

 Утверждаю  
 приказ № 97 от 16.08.2024г.  
 Габдрахманов Р.Р.

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№ по сборнику рецептур	прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
<b>1 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>завтрак</b>												
4	Помидоры свежие порционно	30	1,0	0,4	2,3	5,7	11,5	7,0	0,3	0,0	0,0	5,0
451	Котлеты рубленые из говядины	90	8,0	9,5	6,3	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235,0	11,2	8,8	0,9	0,1	0,0	0,0
593	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	2,5	3,5	0,2	0,0	0,0	1,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>18,2</b>	<b>17,2</b>	<b>76,5</b>	<b>543,7</b>	<b>67,9</b>	<b>40,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>
<b>вторник</b>												
<b>завтрак</b>												
71	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80,0	16,56	22,8	0,4	0,0	0,0	1,4
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	60/50	7,5	9,1	19,0	116,0	24,2	20,9	0,9	0,0	0,0	0,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,4	5,3	34,8	220,0	15,5	147,0	5,0	0,2	0,1	0,0
593	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	2,5	3,5	0,2	0,0	0,0	1,0
631	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>19,40</b>	<b>20,70</b>	<b>100,60</b>	<b>562,00</b>	<b>65,20</b>	<b>170,30</b>	<b>9,29</b>	<b>0,40</b>	<b>0,14</b>	<b>4,08</b>
<b>среда</b>												
<b>завтрак</b>												
388	Котлета рыбная	70	8,6	4,8	7,2	106,4	59,6	38,2	1,7	0,2	0,2	0,5
520	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,7	35,3	1,3	0,1	0,1	6,2
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73,0	49,0	17,1	0,6	0,0	0,6	18,2
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>18,6</b>	<b>23,3</b>	<b>78,5</b>	<b>571,4</b>	<b>177,7</b>	<b>100,5</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>24,9</b>
<b>четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
215	Рагу из овощей	160	3,00	6,00	18,00	163,00	41,50	37,68	1,30	0,10	0,08	12,6
64	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,10	6,60	6,40	88,00	29,70	16,10	1,30	0,00	0,04	7,3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,70	18,30	0,61	0,00	0,00	0,3
1	Хлеб ржаной	25	2,00	0,00	15,00	43,00	17,00	0,00	2,00	0,10	0,00	0,0
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,60	0,05	0,03	0,0
	<b>итого</b>		<b>9,50</b>	<b>21,25</b>	<b>81,50</b>	<b>550,00</b>	<b>125,00</b>	<b>113,2</b>	<b>5,81</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>20,17</b>
<b>пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
451	Котлета рубленая из говядины	90	8,0	9,5	6,3	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
534	Капуста тушеная	180	4,0	6,0	17,0	136,0	92,4	35,3	1,4	0,1	0,1	29,7
593	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	2,5	3,5	0,2	0,0	0,0	1,0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
16	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44,0	16,4	9,4	0,4	0,0	0,0	3,1
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>15,3</b>	<b>21,4</b>	<b>53,9</b>	<b>489,0</b>	<b>156,8</b>	<b>69,9</b>	<b>5,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>37,4</b>

№ по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>завтрак</b>												
75	Салат с сыром	60	7,2	8,6	3,9	90,0	203,0	28,4	0,5	0,1	0,1	3,9
125	Котлета Рябушка (из птицы)	80	8,5	9,0	39,2	153,0	18,0	18,8	1,5	0,1	0,1	0,3
302	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7,0	9,0	37,7	251,0	175,6	38,6	0,6	0,1	0,0	0,8
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>24,9</b>	<b>26,6</b>	<b>106,0</b>	<b>578,0</b>	<b>416,7</b>	<b>86,6</b>	<b>4,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>
<b>вторник</b>												
<b>завтрак</b>												
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	65,0	49,0	17,1	0,6	0,0	0,6	18,2
451	Котлета рубленая из говядины	90	8,0	9,5	6,3	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
332	Макаронные изделия отварные	160/5	6,6	5,0	40,0	200,0	11,2	8,8	0,9	0,1	0,0	0,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	76,0	11,0	3,0	0,6	0,0	0,0	80,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>19,0</b>	<b>18,4</b>	<b>96,7</b>	<b>574,0</b>	<b>113,6</b>	<b>49,7</b>	<b>5,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>99,0</b>
<b>среда</b>												
<b>завтрак</b>												
388	Котлета рыбная	70	8,6	4,8	7,2	106,4	39,8	25,5	1,1	0,2	0,1	0,3
520	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168,0	43,7	35,3	1,3	0,1	0,1	6,2
4	Помидоры свежие порционно	30	1,0	0,4	2,3	5,7	3,0	2,0	0,3	0,0	0,0	5,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>17,8</b>	<b>20,1</b>	<b>72,4</b>	<b>504,1</b>	<b>111,9</b>	<b>72,7</b>	<b>5,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>
<b>четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
64	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,1	6,6	6,4	88,0	29,7	16,1	1,3	0,0	0,0	7,3
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	60/50	7,5	7,1	7,8	116,0	24,2	20,9	0,9	0,0	0,0	0,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	160/5	10,1	6,3	41,7	200,0	15,5	147,0	5,0	0,2	0,1	0,0
593	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	2,5	3,5	0,2	0,0	0,0	1,0
648	Кисель из коня на плод или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>21,2</b>	<b>22,3</b>	<b>93,9</b>	<b>558,0</b>	<b>89,4</b>	<b>187,5</b>	<b>9,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>
<b>пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
492	Плов из курицы	200	14,0	18,2	41,0	402,0	30,0	57,6	2,6	0,1	0,2	1,9
593	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	2,5	3,5	0,2	0,0	0,0	1,0
4	Огурцы свежие порционно	30	1,0	0,4	2,3	5,7	3,0	0,0	0,3	7,0	0,0	5,0
636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70,0	15,4	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>17,9</b>	<b>21,0</b>	<b>78,6</b>	<b>555,7</b>	<b>67,9</b>	<b>66,8</b>	<b>5,2</b>	<b>7,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, 2012г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей