

СОГЛАСОВАНО:

«__» _____ 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьная столовая «Самородок»

_____/Е.М. Нестерова/

«__» _____ 2020 -2021год

М.п.

Примерное 12 дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся 1-4 в образовательных учреждениях муниципального района «Балейский район» (МКОУ «НОШ №3», МКОУ «СОШ №5», МКОУ «СОШ №14», МКОУ «ООШ №4»)

(2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД)

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. 7-11лет)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, Ккал.	витамины			Минеральные в-ва					№ технолог карты	
		Белки, гр.	Жиры, гр.		Углеводы, гр.	В1	С	А(мкг г)	Е	Са	Р	Мg		Fe
1 день														
Пюре картофельное	150	3,1	6,4	31	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22	520
Курица запеченная	90	15,7	12,1	0,1	165,94	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	493
Салат из овощей. капуста	60	0,6	2,05	3	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33	43
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	632
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
рукт	100	0,5	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,0	17	11	0,1	
ТОГО:	630	22,97	21,05	79,19	574,07	0,43	89,55	87,1	3,25	168,92	394,56	110,32	4,75	

2 день

паша гречневая	150	4,755	5,56	38,34	246,01	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	312
пшеничная каша	90	9,9	8,95	0,8	104	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	413
Хлеб витаминный	60	0,65	2,08	4,25	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	40
Хлеб витаминный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Хлеб с лимоном	200	0,1	0	15	63,6		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	686
Хлеб с лимоном	100	2,1	3,1	4	58					135				
ТОГО:	630	19,87	19,99	76,88	628,72	0,41	48,91	24,33	3,36	199,98	399,8	178,04	19,36	

3 день

сырники	180	13,4	12,5	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19	358
творожные со стущенкой.														
Хлеб пшеничный сыр	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
какао на молоке	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
фрукты	200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	693
	100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	525	22,34	19,7	78,23	706,3	0,37	62,93	136,3	4,07	515,56	561,97	106,52	3,44	

4 день

Голубцы ленивые	250	15,5	13,24	39,8	267,3		30,33		6	94,33	51	231,1	4,16	485
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	600
Кондит. Издел. (булка к чаю)	50	1,41	2,08	9,8	62	0,44	0,12	11	1,8	32,47	41	7,12	0,56	788
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
ИТОГО:	580	20,4	20,71	80,62	688,4	0,53	66,45	33	8,6	163,1	162,4	261,62	8,14	

5 день

Макароны тварные	150	5,85	3,86	32	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	516
отлета гов.	90	14,7	10,7	9,2	102,7	0,03				11	174	19	2,42	450
алат витаминный	60	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	40
сель	200	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
леб пеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
ТОГО:	530	23,71	18,79	82,69	489,21	0,21	60,81	12,33	3,31	48,27	274,82	53,95	4,83	

6 день

ша дисовая на 200 0,7 12,5

Хлеб с маслом	30	2,37	0,3	14,49	94					0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
Хлеб пшеничный	15	3,07	3,45	4,99	45					0,08	150	96	6,75	0,15
сыр	200	3,9	2,85	17,2	104,05		0,12	34,5		0,01	113,12	107,2	29,6	1
Какао на молоке	100	1,3	0,2	9,8	86		38			0,20	35	17	11	0,1
фрукты	545	19,34	20,3	82,48	661,15		38,66	43,62		2,81	298,4	357	96,55	2,85

Неделя 2

1 день

Жаркое с мясом	240	14,78	15,7	26,85	343,63		27,05			2,74	26,29	215,98	51,67	2,9
Салат витаминный	60	0,6	1,38	4,7	21,03		24,81	0,33		1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	19,32	94					0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94		36			0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
Йогурт	100	2,1	2,5	9,39	58						135			
ИТОГО:	630	20,85	19,88	83,66	610,66		87,86	0,33		5,27	189,59	276,22	79,69	6,69

2 день

Рис отварной	150	3,11	1,09	42,36	202,95			14		0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
уляш овядины	90	12,77	13,9	3,47	203,76		4,05			1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
салат витамин.	60	0,6	1,38	4,7	2,4		24,81	0,33		1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94					0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5			0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
сеченье	50	2,3	3,5	7,1	69,1			66		0,5	11,5	32,5	5	0,4
есочное														
ТОГО:	580	21,2	20,18	81,29	610,17		31,36	80,33		5,05	56,25	317,11	78,67	5,27

3 день

Сырники	180	13,4	12,5	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19	358
творожные со сгущенкой.														
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
пшеничный														
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	693
фрукты	100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	525	22,34	19,7	78,23	706,3	0,37	62,93	136,3	4,07	515,56	561,97	106,52	3,44	

4 день

Каша дружба с маслом	200	7,98	10,19	42,41	280,48	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	316
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	693
Хлеб	40	3,16	0,4	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
пшеничный														
Фрукт	100	1,5	0,20	7,5	38	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	545	19,3	17,09	80,48	561,53	0,22	61,16	72,02	0,95	368,01	391,05	92,76	2,89	

5 день

макароны	150	5,85	2,86	36	202,95	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	516
тефтели рыбные	90	10,4	8,28	4,8	159,92	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67	388
Соус сметанный	50	0,51	3,4	0,76	2,4	0,01		20	0,1	14,5	23	3	0,1	600
Салат витаминный	60	0,6	3,05	1,14	65,5	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	40
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Компот из фруктов	200	0,7	0,15	15,37	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	632

О:	680	21,23	18,64	80,06	659,49	0,42	65,69	53,53	7,11	145,19	277,33	83,27	3,62	
6 день														
Плов из мяса птицы	240	16,2	16,27	40,96	476,3	0,11	4,6	9,1	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08	443
Помидоры св. порционные	60	0,66	0,12	2,28	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18	19
Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18	705
Хлеб	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Йогурт	100	2,1	3,1	4	58					135				
ИТОГО:	630	21,5	19,86	79,95	691,19	0,18	59,6	49,95	4,08	175,52	310,25	68	3,24	