



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)												
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День № 1 (понедельник)															
Завтрак															
137	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,15	0,75
	Котлета мясная	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО:	597	25,82	20,76	96,7	678	68,58	67,51	298,21	4,87	34,692	5,45	0,17	0,315	2,72
День №2 (вторник)															
Завтрак															
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,307	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	34	16	90	1,0	0,03	0,5	0,02	0,00	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	570	21,32	21,36	67,8	547	98,46	70,807	298,44	4,68	30,212	1,92	0,19	0,185	16,22
День № 3 (среда)															
Завтрак															
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
	Пряник	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,44	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80

ИТОГО:		575	20,65	9,65	126,15	663,5	260,79	113,17	319,19	4,88	37,86	5,1	0,39	0,27	7,94
День № 4 (четверг)		День № 4 (четверг)													
Завтрак		Завтрак													
113	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,30	0,2	0,15	1,13
63	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187	7,60	17,51	128,94	1,91	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	557	26,82	22,36	77,8	620	95,16	218,67	474	9,5	39,332	2,86	0,24	0,275	1,46
День № 5 (пятница)		День № 5 (пятница)													
Завтрак		Завтрак													
123	Каша пшенная молочная жидкая	230/6	8,4	10,3	38,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО:	586	12,75	12,25	88,2	516,5	179,51	85,41	293,83	5,84	71,152	1,68	0,21	0,205	11,36
День № 6 (понедельник)		День № 6 (понедельник)													
Завтрак		Завтрак													
141	Макароны, запеченные с сыром	230/10	11,9	20,0	40,0	392	191,88	18,53	156,04	1,06	96,0	1,33	0,06	0,09	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	9,9	15,9	58,2	1,35	0,00	0,69	0,00	0,027	0,00
	Булочка	60	6,4	3,5	51,7	162	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	530	20,78	23,77	119,92	677	212,14	41,24	253,97	2,99	106,18	2,83	0,11	0,147	0,06
День № 7 (вторник)		День № 7 (вторник)													
Завтрак		Завтрак													
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,307	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
	Котлета мясная	100	10,3	10,5	25,1	236	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Сокодержажий напиток	200	1,0	0,2	0,2	92	14	0,0	0,0	1,4	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00
	ИТОГО	550	18,82	18,56	75,3	630	112,83	92,467	348,56	6,47	32,772	4,55	0,25	0,295	17,97
День № 8 (среда)		День № 8 (среда)													
Завтрак		Завтрак													
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	15,0	0,30	0,10	0,10	9,11
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
	Печенье	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60
	ИТОГО	575	20,36	13,85	104,99	614,75	210,04	79,86	334,29	3,63	35,16	2,42	0,22	0,19	10,75
День № 9 (четверг)		День № 9 (четверг)													
Завтрак		Завтрак													
121	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
145	Запеканка из творога	100/25/4/1	18,9	14,0	29,6	316	152,0	30,55	129,96	0,58	82,0	0,05	0,06	0,32	0,49
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00

	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16,70	9	11,00	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	711	29,05	25,25	113,6	795,5	393,04	97,27	489,09	5,55	154,532	1,72	0,16	0,525	10,74
День № 10 (пятница)															
Завтрак															
90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	27,56	50,74	254,99	2,34	42,84	0,00	0,08	0,14	0,74
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	500	27,42	25,56	77	648	44,46	67,24	351,99	4,68	42,842	1,15	0,009	0,185	0,77

Циклическое меню составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания»: издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, - 2010., Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.