

Утверждено

Директор МБОУ «Тимерликская ООШ им. Героя Советского Союза Козлова Н.А.»

Минарова И.А.

Приказ № 16 от 01 сентября 2021 г



Примерное двенадцатидневное меню  
1- 4 классы

в МБОУ «Тимерликская ООШ им.Героя Советского Союза Козлова Н.А.»  
на 2021-2022 учебный год

**Неделя: первая, вторая**  
**Сезон: осенне-зимний**

№ рец еп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe		
<b>1 неделя</b>																
<b>1 день</b>																
338	Фрукты и ягоды свежие	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344		
302	Гуляш из курицы	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12			35,00	133,10	25,70	1,20		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,662	9,024	33,00	170	0,292			0,518	27,352	180,553	104,55	3,501		
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045		
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372		
	<b>Итого</b>		<b>23,814</b>	<b>22,24</b>	<b>98,76</b>	<b>638</b>	<b>0,773</b>	<b>33,723</b>	<b>-</b>	<b>2,587</b>	<b>116,299</b>	<b>377,33</b>	<b>158,17</b>	<b>8,432</b>		
<b>2 день</b>																
	Салат из красной свеклы	60	1,300	0,080	1,520	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300		
259	Жаркое домашнему	50/150	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24,00		31,10	337,00	65,70	4,03		

382	Чай черный с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,012	122,00	90,00	14,00	0,56
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>35,63</b>	<b>11,71</b>	<b>72,72</b>	<b>532,2</b>	<b>0,615</b>	<b>14,47</b>	<b>24,01</b>	<b>0,51</b>	<b>172,06</b>	<b>477,25</b>	<b>95,3</b>	<b>5,592</b>
<b>3 день</b>														
338	Флоды и ягоды свежие	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
59	Салат из моркови	80	0,688	4,176	5,930	65	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
202	Макаронные изделия отварные	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,00	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>9,569</b>	<b>9,569</b>	<b>81,985</b>	<b>483</b>	<b>0,499</b>	<b>14,43</b>	<b>21</b>	<b>4,328</b>	<b>58,169</b>	<b>119,279</b>	<b>44,947</b>	<b>4,614</b>

<b>4 день</b>														
338	Флоды и ягоды свежие	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Салат из капусты с маслом	60	0,399	3,653	1,083	39	0,017	-	-	1,641	9,690	17,172	7,980	0,285
234	Биточки рыбные	80	9,800	5,400	3,682	104	0,017	5,000	25,00	0,946	8,242	21,297	1,124	0,303
312	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,090	8,282	22,067	179	0,164	5,000	45,50	0,231	47,808	98,835	32,978	1,241
379	Чай черный с сахаром	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	5,000	20,250	0,750	170,6	130,0	34,0	1,060
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>20,349</b>	<b>19,765</b>	<b>88,472</b>	<b>645</b>	<b>0,696</b>	<b>27</b>	<b>90,75</b>	<b>4,246</b>	<b>264,3</b>	<b>312,724</b>	<b>94,082</b>	<b>6,231</b>

<b>5 день</b>														
338	Флоды и ягоды свежие	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Плов с курицей	50/150	15,900	18,900	40,095	422	0,106	3,510	-	3,931	22,131	240,284	51,154	2,932
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>19,861</b>	<b>19,465</b>	<b>81,11</b>	<b>611</b>	<b>0,489</b>	<b>18,51</b>	<b>-</b>	<b>4,789</b>	<b>39,741</b>	<b>288,104</b>	<b>70,354</b>	<b>4,219</b>

<b>6 день</b>														
338	Фрукты и ягоды свежие	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60			19,68	53,32	21,60	0,87
	Чай черный с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,012	122,00	90,00	14,00	0,56
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>9,43</b>	<b>6,91</b>	<b>71,78</b>	<b>400</b>	<b>0,513</b>	<b>19,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,69</b>	<b>169,64</b>	<b>188,74</b>	<b>53,6</b>	<b>4,772</b>
<b>2 недели</b>														
<b>1 день</b>														
338	Фрукты и ягоды свежие	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Щи с курицей	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,00	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
379	Чай черный с сахаром	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	5,000	20,250	0,750	170,6	130,0	34,0	1,060
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>24,6</b>	<b>16,138</b>	<b>102,7</b>	<b>693</b>	<b>0,665</b>	<b>17,12</b>	<b>41,25</b>	<b>2,244</b>	<b>250,017</b>	<b>355,529</b>	<b>86,179</b>	<b>6,471</b>
<b>2 день</b>														
338	Фрукты и ягоды свежие	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
59	Салат из моркови	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
278	Тефтели рыбные	60/50	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39,00		43,90	106,7	21,60	0,96
312	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,090	8,282	22,067	179	0,164	5,000	45,50	0,231	47,808	98,835	32,978	1,241
382	Чай черный с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,012	122,00	90,00	14,00	0,56
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>19,9</b>	<b>22,872</b>	<b>94,127</b>	<b>680,2</b>	<b>0,683</b>	<b>34,15</b>	<b>84,51</b>	<b>1,341</b>	<b>250,068</b>	<b>356,555</b>	<b>98,578</b>	<b>6,643</b>
<b>3 день</b>														
338	Фрукты и ягоды свежие	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640



45	Салат из белокочанной капусты	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
	Гуляш из курицы	85	12,55	12,99	4,01	182	0,07	5,07	1,49		30,52	119,19	24,03	2,10
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,662	9,024	33,00	170	0,292			0,518	27,352	180,553	104,55	3,501
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>24,113</b>	<b>25,99</b>	<b>90,21</b>	<b>637</b>	<b>0,763</b>	<b>38,673</b>	<b>1,49</b>	<b>2,587</b>	<b>111,819</b>	<b>363,423</b>	<b>156,5</b>	<b>9,332</b>
<b>4 день</b>														
59	Салат из моркови	80	0,688	4,176	5,930	65	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
304	Рис отварной	150	3,834	5,420	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
266	Отварная курица	60	7,32	8,15	6,31	128	0,04	0,17	32,00		49,10	89,60	15,20	0,61
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>15,143</b>	<b>18,191</b>	<b>82,575</b>	<b>578</b>	<b>0,46</b>	<b>0,413</b>	<b>59</b>	<b>3,556</b>	<b>83,072</b>	<b>232,82</b>	<b>68,198</b>	<b>2,312</b>
<b>5 день</b>														
52	Салат из свежely отварной	80	0,900	3,650	15,440	55	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,790
259	Жаркое домашнему	50/150	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24,00		31,10	337,00	65,70	4,03
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого</b>		<b>30,731</b>	<b>11,365</b>	<b>67,125</b>	<b>451</b>	<b>0,554</b>	<b>11,67</b>	<b>24</b>	<b>1,971</b>	<b>58,64</b>	<b>381,082</b>	<b>82,44</b>	<b>5,195</b>
<b>6 день</b>														
338	Флоды и ягоды свежие	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
202	Каша гороховая	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,00	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
246	Гуляш из курицы	85	12,55	12,99	4,01	182	0,07	5,07	1,49		30,52	119,19	24,03	2,10
379	Чай черный с сахаром	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	5,000	20,250	0,750	170,6	130,0	34,0	1,060
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого</b>		<b>24,89</b>	<b>19,528</b>	<b>87,61</b>	<b>650</b>	<b>0,655</b>	<b>25,07</b>	<b>42,74</b>	<b>2,424</b>	<b>234,737</b>	<b>344,019</b>	<b>85,709</b>	<b>5,271</b>