

**ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ школ Сармановского муниципального района
на 1 полугодие 2020-2021 учебного года (осенне-зимний период)**

Наименование блюда		Выход блюда(гр)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ тех. карт ы
				Б		Ж		У				Са		Р		С		
		1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	
1 неделя 1 день (понедельник)																		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	180	10,44	12,92	11,11	13,33	41,3	49,55	307	368	158,6	190	156,05	186	1,20	1,44	11
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	122	122	90	90	1,3	1,3	959
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,6	4,32	7	8,4	29	34,8	193	231,6	20,632	24,76	177,928	213,52	0	0	
	Котлета из говядины	50	50	7,78	7,78	5,78	5,78	7,85	7,85	114,38	114,38	21,88	21,88	83,19	83,19	0,08	0,08	608
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
Итого			30,98	36,9	28,59	32,71	118,62	133,17	936,78	1111,16	357,972	407,94	623,768	747,61	2,58	2,82		
1 неделя 2 день (вторник)																		
Завтрак	Каша манная молочная	200	200	6,24	6,24	6,1	6,1	19,7	19,7	158,64	158,64	192,17	192,17	156,05	156,05	1,09	1,09	390
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
Обед	Апельсины	150	150	0,3	0,3	1,35	1,35	12,15	12,15	64,5	64,5	0,72	0,72	0	0	144	144	907
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82	102,5	35,5	44,38	42,58	53,23	8,23	10,49	170
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
Итого			13,83	16,91	12,36	13,84	161,03	186,58	510,34	605,62	269,25	292,57	315,23	384,18	153,32	155,58		
1 неделя 3 день (среда)																		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	180	5,4	6,48	3	3,6	29,7	35,64	166,5	199,8	76,93	92,32	0	0	0,1	0,1	168
	Сыр порционный	20	20	5,2	5,2	5,36	5,36	0	0	70,4	70,4	208	208	108,8	108,8	0,56	0,56	29
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	122	122	90	90	1,3	1,3	959
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
Обед	Салат из бел. капусты	60	60	0,85	0,85	3,05	3,05	5,19	5,19	51,54	51,54	26,8	26,8	14,83	14,83	21	20,97	43
	Гуляш из говядины	50/75	50/75	19,72	19,72	17,89	17,89	4,76	4,76	168,2	168,2	24,36	24,36	194,69	194,69	1,28	1,28	591
	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	4,86	5,83	37,17	44,6	0	0	688
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943
Итого			45,85	50,75	38,52	40,52	106,57	118,29	947,49	1089,26	497,81	528,61	562,09	627,82	24,24	24,21		
1 неделя 4 день (четверг)																		
Завтрак	Запеканка из творога	50	50	9,28	9,28	6	6	10,8	10,8	93,2	93,2	75,33	75,33	172,46	172,46	0,37	0,37	469
	Сок фруктовый	200	200	1,33	1,33	0,27	0,27	26,87	26,87	122,36	122,36	18,62	18,62	4,29	4,29	5,32	5,32	134
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
Обед	Картофельное пюре	180	200	3,67	4,08	5,76	6,4	24,53	27,26	164,7	183	44,37	49,3	103,91	115,46	21,8	24,22	694
	Рыбные котлеты	60	60	8,93	8,93	3,04	3,04	5,75	5,75	86,25	86,25	36,32	36,32	118,27	118,27	0,62	0,62	255
	Салат из моркови	60	60	0,632	0,632	6,043	6,043	4,3	4,3	74	74	13,302	13,302	26,85	26,85	2,43	2,43	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	6,4	6,4	3,6	3,6	1,08	1,08	868
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61

Итого				29,322	32,452	22,093	23,233	97,99	101,22	783,91	876,99	223,202	242,572	545,98	615,83	31,62	34,04		
1 неделя 5 день (пятница)																			
Завтрак	Каша вязкая гречневая	150	180	4,4	5,2	4,6	5,5	24,2	29	155,6	186,8	8,8	10,6	104,2	124,90	0	0	168	
	Кисель	200	200	0,2	0,2	0	0	32,6	32,6	132	132	9	9	4,29	4,29	30	30	122	
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61	
Обед	Пюре гороховое	150	200	16,6	22,13	4,95	6,6	2,56	3,42	260,01	346,68	84,45	4,96	0,51	161	5,61	8,97	436	
	Котлеты рубленые из птицы	80	80	11	11	13,5	13,5	4,786	4,786	185	185	19,564	19,564	154,618	154,618	1,89	1,888		
	Яблоко	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	66	66	24	24	0	0	15	15	903	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943	
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61	
Итого				38,44	47,49	24,63	27,68	93,826	99,986	975,81	1168,46	180,674	117,424	380,218	619,71	52,50	55,858		
1 неделя 6 день (суббота)																			
Завтрак	Каша вязкая рисовая	150	180	4,4	5,2	4,6	5,5	24,2	29	155,6	186,8	8,8	10,6	104,2	124,90	0	0	168	
	Булочки сдобные "Ромашка"	50	50	4,2	4,2	7,06	7,06	32,064	32,064	209,33	209,33	9,22	9,22	37,22	37,22	0	0	34	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	122	122	90	90	1,3	1,3	959	
Обед	Суп рассольник на м/к бульоне с перловой крупой	200	250	1,68	2,1	4,09	5,11	13,27	16,59	96,6	120,75	21,16	26,45	57,56	71,95	6,03	7,54	197	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943	
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61	
Итого				12,32	14,1	15,36	16,63	85,314	88,884	553,73	615,27	172,81	185,32	243,08	286,62	7,33	8,84		
2 неделя 1 день (понедельник)																			
Завтрак	Каша вязкая с крупой "Геркулес"	150	180	4,99	5,99	8,25	9,9	16,98	20,37	122,37	146,85	143,11	171,6	0	0,00	0,68	0,81	168	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943	
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,6	4,32	7	8,4	29	34,8	193	231,6	20,632	24,76	177,928	213,52	0	0		
	Гуляш из говядины	50/75	50/75	19,72	19,72	17,89	17,89	4,76	4,76	168,2	168,2	24,36	24,36	194,69	194,69	1,28	1,28	591	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	122	122	90	90	1,3	1,3	959	
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61	
Итого				37,47	41,91	37,84	41,39	91,21	100,9	805,97	943,83	344,962	392,02	579,218	673,11	3,26	3,39		
2 неделя 2 день (вторник)																			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	180	5,4	6,48	3	3,6	29,7	35,64	166,5	199,8	76,93	92,32	0	0	0,1	0,1	344	
	Ряженка	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	248	248	184	184	0,6	0,6	966	
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0,00	0	61	
Обед	Салат из свеклы	50	50	0,71	0,71	2,05	2,05	4,18	4,18	46,95	46,95	17,58	17,58	20,48	20,48	4,75	4,75	33	
	Плов из говядины	210	210	20,3	20,3	17	17	35,69	35,69	377	377	45,1	45,1	199,3	199,30	1,01	1,01	450	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943	
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61	
Итого				37,85	41,65	28,03	29,13	92,95	99,39	875,65	983,73	422,47	452,3	520,38	578,68	6,46	6,46		
2 неделя 3 день (среда)																			
Завтрак	Омлет натуральный	115/3	115/3	9,51	9,51	14,77	14,77	1,77	1,77	178,62	178,62	75,2	75,2	173,25	173,25	0,07	0,07	438	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943	
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61	
Обед	Салат из бел. капусты	60	60	0,85	0,85	3,05	3,05	5,19	5,19	51,54	51,54	26,8	26,8	14,83	14,83	21	20,97	43	
	Картофельное пюре	180	200	3,67	4,08	5,76	6,4	24,53	27,26	164,7	183	44,37	49,3	103,91	115,46	21,8	24,22	694	
	Котлеты рыбные	60	60	8,93	8,93	3,04	3,04	5,75	5,75	86,25	86,25	36,32	118,27	0,62	255				
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943	
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61	
Итого				28,8	31,93	27,6	28,74	66,22	69,45	686,31	779,39	223,55	324,87	409,21	733,44	42,87	45,26		
2 неделя 4 день (четверг)																			
Завтрак	Запеканка из творога	50	50	9,28	9,28	6	6	10,8	10,8	93,2	93,2	75,33	75,33	172,46	172,46	0,37	0,37	469	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	122	122	90	90	1,3	1,3	959	

обед	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
	Салат из моркови	60	60	0,632	0,632	6,043	6,043	4,3	4,3	74	13,302	13,302	26,85	26,85	2,43	2,43	688	
	Макаронь отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	4,86	5,83	37,17	44,6	0	0	637
	Грудка куриная отварная	58	58	15,83	15,83	10,2	10,2	0	0	154,69	154,69	29,25	29,25	107,25	107,25	0	0	134
	Сок фруктовый	200	200	1,33	1,33	0,266	0,266	26,87	26,87	122,36	122,36	18,62	18,62	4,29	4,29	5,32	5,32	61
Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61	
Итого				41,552	45,372	31,729	33,129	94,89	100,67	907,1	1015,57	292,222	307,632	554,62	620,35	9,42	9,42	
2 неделя 5 день (пятница)																		
Завтрак	Каша молочная рисовая	160	210	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	161	197	4,7	5,9	50,6	67	0,00	0	168
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
Обед	ЩИ с капустой и картофелем	200	250	1,4	1,75	3,88	4,84	6,8	8,49	67,8	84,75	34,67	43,33	38,11	47,63	14,77	18,46	187
	Салат из свеклы	50	50	0,71	0,71	2,05	2,05	4,18	4,18	46,95	46,95	17,58	17,58	20,48	20,48	4,75	4,75	33
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0,00	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
Итого				10,27	14,11	10,87	12,44	68,93	79,13	480,95	608,68	97,81	122,11	225,79	310,01	19,52	23,21	
2 неделя 6 день (суббота)																		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	180	10,44	12,92	11,11	13,33	41,3	49,55	307	368	158,6	190	156,05	186	1,20	1,44	11
	Булочки сдобные "Ромашка"	50	50	4,2	4,2	7,06	7,06	32,064	32,064	209,33	209,33	9,22	9,22	37,22	37,22	0	0	34
	Сыр порционный	20	20	5,36	5,36	5,46	5,46	0	0	70,58	70,58	208	208	108,8	108,8	0,56	0,56	29
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0,00	0	0	943
Обед	Рис отварной	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	4,86	5,83	37,17	44,6	0	0	688
	Сосиски, сардельки отварные	80	80	8,32	8,32	16	16	16,96	16,96	179,2	179,2	19,2	19,2	127,2	127,2	0	0	536
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	6	6	0	0	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	14,43	21,65	58,3	87,45	0	0	61
Итого				9,76	9,76	12,52	12,52	46,064	46,064	307,91	307,91	223,22	223,22	146,02	146,02	0,56	0,56	
	Итого за 12 дней			324,124	369,234	274,782	295,332	1038,3	1134,85	8218,22	9490,6	3133,14	3411,27	4862,52	6056,76	346,34	360,81	
	Средняя величина за 1 день			27,01	30,77	22,90	24,61	86,53	94,57	684,85	790,88	261,10	284,27	405,21	504,73	28,86	30,07	

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Цыганенко, М.И.Пересичный- К.А.С.К. 2005 г.