

Утверждено

Директор МОБУ «Курмансайская ГОШ»

Шаповалова М.В.

2024 год



Примерное меню на 10 дней

7-10 лет сезон весенне-летний

Утверждено

Директор МОБУ « Курмансайская ООШ»

_____ Шаповалова М.В

« _____ » _____ 2021 год

Примерное меню на 10 дней

7-10 лет сезон весенне-летний

1 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
Каша рисовая молочная	38	200	5,21	2,68	31,17	169,73	0,013	0	0,06	0	200,2	139,41	54,83	0,03
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08	0	34	45	7	0,21
Сыр порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	2,1
Булочка школьная	60	60	3,71	1,93	33,19	165	0	0	0,01	0	11,7	36,84	14,46	0
Фрукт		200	3	0	42	190	0,08	20	0,008	0	82	148,6	1,2	0
Хлеб		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0,9
Итого:		710	20.24	12.78	130.25	781.33	0.33	0.34	0.28	0.85	412.5	469.85	89.49	3.24

2 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
Пельмени	103	150	16,68	15,60	38,37	391,88			0,25	2,81	43		24,45	
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	
Батон		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	14	5	
Сыр порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	
Хлеб		30	2,28	0,27	1,44	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	
Итого:		430	25.88	22.04	54.72	745.48	0.014	1.44	0.30	4.51	134.6	114	41.45	

3 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак														
Помидор свежий	4	30	0,27	0,06	0,81	5,4	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,8
Макаронные изделия отварные	41	180	6,58	5,06	21,64	198,58	0,07	0	0,05	0	155,81	144,6	0,07	0,87
Котлета, соус	16	60	13,7	9,6	12,0	183	0,08	0,12	0,23	0	22,5	133,1	25,7	1,11
Хлеб		30	0,002	0	0,014	70	0,002	0	0,02	0,9	0	30	0,002	0,462
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	95	0,03	0,201	0,012	2,24	201	30	0	0
Сок 0,2		200	0	0	19	80	0	20	0,2	0	0	3	0	0
Итого:		700	20.55	14.72	77.59	631.98	0.95	225.68	2.03	3.14	379.61	342.2	27.21	0.464.78

4 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			Б	ж	у		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
Сосиска отварная	15	60	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	2,36	24	159	20	0,95
Рагу из овощей	26	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	0,31	0	123,9	161,8	27,8	0,32
Чай с сахаром	33	200	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	0,03	0	23,9	61,8	27,8	0,73
Хлеб		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0,18
Йогурт		100	3	3	13,6	93	0,01	0,05	0,05	3,18	136	150	3	0
Булочка	60	0,50	3,71	1,93	33,19	165	0	0	0,01	0	11,7	36,84	14,46	
Итого:		590	23.97	47.2	111.78	881.8	0.19	17.39	0.40	6.39	326.7	569.44	98.06	2.18

5 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Огурец свежий нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	4,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,39
Котлета мясная с томатным соусом	16	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	0,23	0	235	133,1	25,7	0
Каша гречневая	35	180	8,95	6,73	27,25	222,21	0,22	0	0,04	0	15,57	125,2	1,26	0
Чай	33	200	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	0,03	0	23,9	61,8	27,8	0,73
Хлеб		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0,18
Кондитерское изделие		0,50	0,002	0	1,4	70	0,02	0	0	0,9	0	0,03	0,02	0,65
Итого:		543	26.17	27.27	71.67	712.12	0.39	10.5	0.93	1.75	289.34	334.54	64.57	1.95

6 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Рис отварной	63	200	8,4	6,1	19,6	158,64	0,14	4,6	0,06	0	148	220	14,6	0,03
Тефтели	75	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	0,11	0,05	3	160	18,25	6,12	0,21
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	190	14	2,1
Сыр порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	0
Булочка	60	0,50	3,71	1,93	33,19	165	0	0	0,01	0	11,7	36,84	14,46	0
Йогурт														
Салат из моркови с яблоками	83	60	0,11	0,108	5,172	24,24	0,03	3,75	0	0	14,57	26,4	18,45	0.65
Хлеб		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0,18
Итого:		640	34.47	30.938	116.262	857.68	0.29	21.61	0.18	3.85	533.87	591.49	79.63	3.17

7 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
Сложный гарнир(капуста тушенная , картофельное пюре)	28	200	3,5	7,7	46,03	184,7	0,03	1,42	0,042	0	29,28	159,45	58,65	0,87
Рыба тушенная с овощами	70	80	14,03	1,9	0,25	74	0,07	0,28	0,06	0	213,5	137,6	10,4	0,8
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	95	0,03	0,201	0,012	2,24	0,2	30	0	1,11
Хлеб		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0,18
Фрукт		200	3	0	42	190	0,08	20	0,008	0	82	148,6	1,2	
Итого:		710	22.81	9.87	127.19	611.5	0.21	21.901	1.94	3.09	331.78	475.65	75.25	88.37

8 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
Помидор свежий нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	5,4	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03
Плов с мясом	47	200	10,3	7	15,67	377	0,06	1,01	0,048	0	145	299,3	47,5	2,19
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Кондитерские изделия		0,50	0,002	0	1,4	70	0,02	0	0	0,9	0	0,03	0,02	0,65
Хлеб		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0,18
Итого:		460.50	13.052	7.33	46.82	548.2	0.83	5.57	1.458	1.75	158.3	300.83	53.96	3.05

9 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
Огурец нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	4,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,39
Рыба тушеная с овощами	70	80	14,03	1,9	0,25	74	0,07	0,28	0,06	0	213,5	137,6	10,4	0,8
Пюре картофельное	46	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	8,17	0,03	0	36,98	286,6	27,75	0
Сок натуральный 0,2	127	200	0	0	19	80	0	20	0,2	0	0	3	0	0
Хлеб		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0,18
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	116	0	0	0,08	0	34	45	7	0
Итого:		690	20,98	9,0	78,12	479,16	0,22	30,16	0,29	0,85	299,35	483,61	54,94	1,37

10 день

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход порции нетто	Пищевые качества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
Завтрак														
Помидор свежий нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	5,4	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,43
Голубцы		100	7,31	8,15	9,34	133,70		23,14			40,24		21,25	0.06
Хлеб		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0,18
Фрукт		200	3	0	42	190	0,08	20	0,008	0	82	148,6	1,2	
Компот из сухофруктов	31	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,133
Итого:		560	12.09	8.48	81.82	491.1	0.84	48.78	1.418	0.85	135.94	28.95	28.89	0.803