

«Утверждаю»

Директор:

 /А.В.Шигапова



Приказ №93 от 31.08.2022г.

Примерное двенадцатидневное меню  
для учащихся 1-4 классов  
МБОУ «Старокиреметская НОШ»  
(осеннее-зимний сезон)  
на 2022-2023 уч.год

Горячий завтрак

	Наименование блюд	Выход	Белки,	Жиры, г	Углево ды, г	Калори йность,	Витами н В1, иг	Витам ин С, Мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	1 ДЕНЬ													
71/2015, Дели	Фрукты (Апельсины)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	93,000		0,300	51,300	34,500	19,500	0,450
71/2015 Двл и	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
ГТК	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
608/2004,66	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	155	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
693/2004, Зб.шк	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	11, 10	25,560	2,000
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ I сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
№901	ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	2,280	0,240	34,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ИТОГО'</b>		<b>21,142</b>	<b>24,353</b>	<b>118,461</b>	<b>686</b>	<b>0,684</b>	<b>96,81</b>	<b>43,08</b>	<b>6,692</b>	<b>263,784</b>	<b>394,603</b>	<b>200,678</b>	<b>8,309</b>
	2 ДЕНЬ													
Дели	Фрукты яблоки	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
ГОБ24- 1996сб Дели	Свекла отварная дольками с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462		2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
ГТК 2019	Рагу овощное (с мясом)	50/150	3,24	17,36	18,26	242	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
692У2004	кофейный напиток с молоком	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05		53,330	39,150	6,090	0,100
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ I сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
№901	ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ИТОГО':</b>		<b>20,13</b>	<b>26,329</b>	<b>109,547</b>	<b>648</b>	<b>0,352</b>	<b>44,547</b>	<b>25,55</b>	<b>5,949</b>	<b>143,374</b>	<b>270,04</b>	<b>90,484</b>	<b>6,725</b>
	3 ДЕНЬ													
71/2015, Дели	Фрукты (Апельсины)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	93,000		0,300	51,300	34,500	19,500	0,450
4S/2004, Сб.шк	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		3,92	25,624	18,316	9,949	0,345
431/2004, Сбш.	гуляш из говядины	100	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440		0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
ЗЛЕ/фбшх	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
685/2004сб ш	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500		0,397
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ I сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
№901	ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ИТОГО':</b>		<b>20,815</b>	<b>20,66</b>	<b>91,751</b>	<b>638</b>	<b>0,256</b>	<b>120,874</b>	<b>21</b>	<b>6,053</b>	<b>121,664</b>	<b>276,886</b>	<b>65,939</b>	<b>4,812</b>

	4 ДЕНЬ													
338/2015 ДеЛи	ФРУКТЫ (апельсин)	100	0.500	0.200	7.500	34	0,030	10.000		0.200	16.000	1.000	9.000	2.200
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.632	6.043	4.341	74	0.029	2.430		2.834	13.302	26.850	18.468	0.358
7.34/2015, ДеЛи	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	8.200	8.100	7.000	134	0.080	0.128	8.000	4.000	33.280	120.096	22.640	0.896
520/Сб.шк	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.282	4.657	22.027	143	0.163	25.943	25.500	0.181	46.606	97.336	32.978	1.231
693/2004, Сбшх	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.780	0.670	21.000	105	0.200	1.330	0	0.000	133.330	111.110	25.560	2.000
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ сорт	20	1.3	0.2	7	35	0.02	0	0	0.2	4.7	21.1	6.3	0.52
№901	ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	<b>ИТОГО':</b>		<b>19,874</b>	<b>20,21</b>	<b>86,428</b>	<b>609</b>	<b>0,294</b>	<b>28,501</b>	<b>33,5</b>	<b>7,235</b>	<b>97,788</b>	<b>257,282</b>	<b>76,886</b>	<b>2,765</b>
	5 ДЕНЬ													
338/2015, ДеЛи	Фрукты (ЯБЛОКИ )	70	0.510	0.680	14.620	69	0.051	17.000		0.340	27.200	18.700	15.300	3.740
ГОБ24- 1996сб	Свекла отварная дольками с маслом	60	0.819	6.049	4.807	77	0,011	5.462		2.695	20.209	23.607	12.016	0.765
ТТк	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	8.200	9.900	10.210	151	0.050	0.050	2.080	2.510	27.800	112.100	22.100	1.150
511/2004 Сб.шх	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.670	4.900	28.300	172	0.045		39.900	0.270	4.950	82.350	27.000	0.540
686/2004, Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.200		13.70	56	0.008	3.750		0.075	9.970	7.600	6.500	0.197
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ I сорт	20	1.3	0.2	7	35	0.02	0	0	0.2	4.7	21.1	6.3	0.32
№901	ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	2.280	0.240	14.766	71	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	<b>ИТОГО':</b>		<b>17,694</b>	<b>19,87</b>	<b>68,868</b>	<b>525</b>	<b>0,522</b>	<b>38,831</b>	<b>33,5</b>	<b>7,415</b>	<b>247,218</b>	<b>377,492</b>	<b>114,946</b>	<b>7</b>
	6 ДЕНЬ													
338/2015, ДеЛи	ФРУКТЫ (апельсин)	100	0.500	0.200	7.500	34	0,030	10.000		0.200	16.000	1.000	9.000	2.200
ГОБ24- 20.Я015, ДеЛи	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.933	3.051	5.641	54	0.018	21.684		392	25.624	18.316	9.949	0.345
ТТк	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180	14.800	15.000	36.000	338	0.156	2.491	21.855	1.258	34.806	191.434	26.890	2.239
	ЧАЙ С САХАРОМ со смородиной	200/15	0.200		13.70	56	0.008	3.750		0.075	9.970	7.600	6.500	0.197
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ I сорт	20	1.3	0.2	7	35	0.02	0	0	0.2	4.7	21.1	6.3	0.52
№901	ХЛЕБ БЕЛЫЙ сорт	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	<b>ИТОГО':</b>		<b>19,656</b>	<b>19,324</b>	<b>80,808</b>	<b>588</b>	<b>0,232</b>	<b>23,951</b>	<b>21,855</b>	<b>4,373</b>	<b>71,468</b>	<b>233,686</b>	<b>48,686</b>	<b>5,175</b>



Горячий завтрак

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	выход	белки	жиры	Углевод	КАЛОРИ	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са. мг	Р. мг	Mg, мг	Fe. мг
		Выход	Белки,	Жиры, г	ы жиры, г	Йды, г	ккал							
	2-оя НЕДЕЛЯ													
	1 ДЕНЬ													
Ззв/20Jгж	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
71/2о15Дв ли	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
433/3004Ск	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	70/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155		3,624	12,989	192,851	24,257	2,801
508/Ю04ш	КАША ГРЕ ЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	155	3,600	7,000	29,000	193	0291		21,000	0,468	20,632	177,929	104,220	3,448
Сб.п в	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330		0	0,0	133,330	111,110	25,560
№901	'ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,	6,3	0,52
	<b>ИТОГО'</b>		<b>19,930</b>	<b>20,270</b>	<b>86,975</b>	<b>678,000</b>	<b>0,422</b>	<b>9,355</b>	<b>21</b>	<b>4,562</b>	<b>56,941</b>	<b>412,679</b>	<b>144,677</b>	<b>7,831</b>
	2 ДЕНЬ													
838/2015 Дел	ФРУКТЫ(яблоки)	100	0,400	0,300	10,300	40	0,020	10,000		0400	19,000	16,000	12,000	2,300
ГОБ24- 1996сб	Свекла отварная дольками с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462		2,695	20,209	23,607	12,016	
291J2015Ц	ПЛОВ	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	34,270	5,799	32,000	204,000	40,600	1 870
685/2004 сбшк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,600	6,500	0,197
№901	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240		71	0,033			0,330	6,000	9,500	4,200	0,330
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>ИТОГО'</b>		<b>18,44</b>	<b>20,16</b>	<b>29,940</b>	<b>640</b>	<b>0,13</b>	<b>65,62</b>	<b>34,27</b>	<b>6,614</b>	<b>44,11</b>	<b>240,85</b>	<b>63,15</b>	<b>3,027</b>
	3 ДЕНЬ													
838/2015 Дел	ФРУКТЫ(яблоки)	100	0,400	0,300	10,300	40	0,020	10,000		0400	19,000	16,000	12,000	2,300
137200яСб шх	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		1,392	5624	18,316	9,949	0,345
ZSI. 2015 Де.п	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,800	11,800	6,500	175	0,080	0,128	8,000	4 000	35280	120,096	22640	0,836
Ззззотсдс л*	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
685/2004 €6<	ЧАЙ С САХАРОМ со смородиной	200/16	0,200		16,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
№901	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,	7	35	0,02			02	47	21	6,3	0,52
	<b>ИТОГО'</b>		<b>19,20</b>	<b>20,25</b>	<b>79,93</b>	<b>574,00</b>	<b>0,308</b>	<b>56,505</b>	<b>33,5</b>	<b>6,443</b>	<b>132,73</b>	<b>267,498</b>	<b>84,117</b>	<b>5,214</b>

	4 ДЕНЬ													
338/2015Дел 19/2012 СЯК/2019	ФРУКТЫ ЯБЛОКИ	100	0.300	0.400	8.100	40	0,030	10,000		0.020	16,000	11.000	9.000	2.200
71/2015Д вли	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.632	6.043	4,300	74	0.029	2,430		2.834	13.302	26,850	18,468	0.358
	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
202/2015Дел	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	1.652	4.469	28.000	175	0,087		23000	0.818	16.470	47,070	8.490	0.870
69Z/2CЮ4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	0,000	33,330	39,150	6,090	0,10
№901	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>ИТОГО'</b>		<b>19,364</b>	<b>20,252</b>	<b>86,660</b>	<b>610</b>	<b>0,337</b>	<b>129,969</b>	<b>48</b>	<b>7,704</b>	<b>134,049</b>	<b>343,069</b>	<b>99,853</b>	<b>3,957</b>
	5 ДЕНЬ													
338/Р015j2 сл	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000		51,000	34,500	19,500	0,450	0,450
Т0Б24- 1996сб	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,819	6,049	4,807			5,462		2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
	Фрикадельки в соусе	105	10,10	9,04	1,35	175	0,05	0,98	0,23	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700
478/2004Сбш	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,600	6,500	0,197
№901	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,60	71	0,033			0,330	6,000	18,500	4,200	0,330
№902	ХЛЕБ Сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>ИТОГО'</b>		<b>19,449</b>	<b>20,339</b>	<b>81,167</b>	<b>501,000</b>	<b>0,306</b>	<b>56,018</b>	<b>20</b>	<b>8,541</b>	<b>84,76</b>	<b>188,113</b>	<b>119,367</b>	<b>3,645</b>
	6 ДЕНЬ													
338/2015, Дели	ФРУКТЫ(яблоки)	100	0.400	0,300	10,300	40	0.020		0400	19.000	16.000	12.000	2.300	
20/Я015, деПи	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		392	25,624	18,316	9,949	0,345
тТК	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	1,258	34,806	191,434	26,890	2,239
685/2004сб ш	ЧАЙ С САХАРОМ со смородиной	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,600	6,500	0,197
№902	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
№901	ХЛЕБ БЕЛЫЙ сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ИТОГО'</b>		<b>19,656</b>	<b>19,34</b>	<b>80,808</b>	<b>594</b>	<b>0,232</b>	<b>23,951</b>	<b>21,855</b>	<b>4,373</b>	<b>71,468</b>	<b>233,66</b>	<b>48,686</b>	<b>5,175</b>