

Утверждаю
Директор МБОУ «Кривоозерская СОШ им.Г.Г. Романова»



Н.Г. Купцова

20 23 г

**Двенадцатидневное примерное меню для обучающихся
1-4 классов
МБОУ «Кривоозерская СОШ им. Г.Г.Романова»
Аксубаевского муниципального района РТ на весенний период
на 2022-2023 учебный год**

№тех.карты	Наименование блюд дни	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
1 день														
286	Бифштекс рубленый	80	8,32	7,15		200	0,04			1,343	11,01	127,02	6	1,1
303	Каша гречневая (вязкая)	150	6,662	9,024	34	170	0,292			0,518	37,352	170,553	44,55	1,101
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81	0,04	1,33	0,16		136,6	92,8	5,4	0,110
62	Салат из моркови с сах.	60	0,516	2,132	4,45	50	0,02	2,12		0,4	25,87	120,41	41,33	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,50	4,200	0,330
	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,014			0,108	2,76	12,75	3,000	0,372
	ВСЕГО:		20,472	23,014	76,82	622	0,439	3,45	0,16	2,699	219,592	543,033	104,48	4,913
2 день														
289	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,66	201,911	26,394	0,111
10	Салат с зеленым горошком	40	1,8	3,11	3,78	50,16	0,042	6,6		0,06	12,87	18,00	12,6	0,42
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125	0,02	1,33		0,012	133,33	111,11	25,26	2,000
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,50	4,200	0,330

	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,014			0,108	2,76	12,75	3,000	0,372
	ВСЕГО:		20,293	21,82	85,251	607	0,310	16,006	0,18	2,61	212,62	363,271	71,454	3,233
3 день														
256	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,03	3,184	196	0,14	3,89		0,363	66,806	215,174	30,164	1,43
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.1	4,468	28,5	187	0,087		0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7		0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,50	4,2	0,330
	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,014			0,108	2,76	12,75	3	0,372
	ВСЕГО:		19.819	19,603	82,209	616	0,258	14,39	0,100	2,272	216,363	390,555	59,223	3,286
4 день														
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	80	10,24	5,37	19,36	159	0,08				89,43	158	0,64	0,3
312	Пюре картофельно е	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,835	8,000	

9	Салат из отварной моркови	60	0,69	5,05	3,16	56	0,02	2,12		0,4	25,87	120,41	41,33	1,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,600	22,13	11,73	0,100
399	Сок	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4		0,2	14	17	18	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,50	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,014			0,108	2,76	12,75	3	0,372
	ВСЕГО:		21,64	20,402	104,69	702	0,331	14,333	0,06	4,038	199,465	448.625	86,9	3,802

5 день

304	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044		0,180	0,284	11,460	82,150	13,330	0,010
268	Котлеты говяжьи	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861		1,384	54,974	155.026	21,930	1,678
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16		136,600	92,8	5,4	0,110
25	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,55	2,6	3,5	51,8	0,032	3,2	9,55	0,45	54,48	11,23	10,56	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,023			0,33	6	19,50	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,014			0,108	2,76	12,75	3	0,372
	ВСЕГО:		18,954	19,756	80,99	602	0,309	8,391	9,89	2,556	266,274	373,456	58,42	2,83

6 день

392	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
52	Салат из отв.свеклы с маслом	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7		0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
338	Яблоко	100	0,400	0,400	7,35	47	0,030	8,000		0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,200	155	0,030	1,47			158,67	132,000	29,330	2,400
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,023			0,33	6	19,50	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,014			0,108	2,76	12,75	3	0,372
	ВСЕГО:		18,475	19,338	92,23	546	0,267	17,661	0,180	2,462	383,973	498,85	68,649	3,34
2-ая неделя														
1 день														
280	Фрикадельк и в томатном соусе с овощами	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,030	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
171	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292			0,518	37,352	170,553	40,55	1,101
10	Салат с зеленым горошком	40	1.8	3,11	3.78	50.16	0,042	6,6		0,06	12,87	18	12,6	0,42
338	Апельсины	100	0,4	0,4	7,35	47	0,030	8		0,200	46,000	11,000	0,100	

376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,60 0	22,13	11,73	0,100
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,023			0,33	6	19,50	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,014			0,10 8	2,76	12,75	3	0,372
	ВСЕГО:		21,135	20,658	83,41 5	601	0,431	15,52	0,1	2,47 2	219,1 12	364,004	72,257	3,323
2 день														
291	Плов из птицы	50/150	14,51	14,71	28,34	364	0,210	4,900	0,100	1,20 0	83,07 0	273,000	40,45	1,9
52	Салат из отв.свеклы с маслом	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7		0,64 1	121,0 9	84,582	12,54	0,198
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,084	0,012	15,18 5	62	0,003	2,8		0,01 4	3,25	1,54	0,84	0,087
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,023			0,33	6	19,50	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,014			0,10 8	2,76	12,75	3	0,372
	ВСЕГО:		18,729	18,815	78,86 5	597	0,261	15,400	0,100	2,29 3	216,1 7	391,375	61,03	2,887
3 день														
312	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,23 1	47,80 5	98,835	8,000	
234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116	0,050	0,48	0,100	0,64 6	44,02	137,06	12,000	
25	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,55	2,6	3,5	51,8	0,032	3,2	9,55	0,45	54,48	11,23	10,56	0,33

399	Сок	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4		0,2	14	17	18	0,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,030	1,47			158,67	132,000	29,33	2,400
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,023			0,33	6	19,50	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,014			0,108	2,76	12,75	3	0,372
	ВСЕГО:		17,936	17,964	107,1	700	0,333	17,093	9,73	1,965	327,735	428,375	85,09	4,232
4 день														
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,10	4,468	28,500	187	0,087		0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
256	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,03	3,184	196	0,140	3,89		0,363	66,806	215,174	30,164	1,43
9	Салат из отварной моркови	60	0,69	5,05	3,16	56	0,02	2,12		0,4	25,87	120,41	41,33	1,9
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125	0,020	1,33		0,012	133,33	111,11	25,56	2,000
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,023			0,33	6	19,50	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1	0,20	9	44	0,020			0,108	2,76	12,75	3	0,372
	ВСЕГО:		26,16	22,718	91,344	747	0,310	7,34	0,1	2,079	251,223	535,953	112,733	6,901
5 день														
304	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044		0,180	0,284	11,46	84,150	13,330	0,010
290	Птица тушенная в	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,8

СМЕННЫЕ БЛЮДА														
		Выход Гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	Вит.В1	Вит.С	Вит.А	Вит. Е	Са	Р	Mg	Fe
437	Гуляш из говядины	50/50	9,1	12,4	10,5	190	0,03	2,44		0,41	7,6	128,9	17,5	1,9
601	Плов с говядиной	150/25	12,89	11,72	31,68	286,2	0,064	0,062	34,27	5,79 9	22	204	40,60	1,87
417	Тушеная картошка с говядиной	150/50	8,91	10,82	14,09	196,3	0,098	0,056	76,09	7,98 7	65	134	34,58	1,98
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18	6	5	161	0,045	0,76	23,18	3,76 5	89	121	23,65	1,98
77	Рагу овощное	200	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	14,33			50,12	243	80,34	0,83