

Утверждаю



И.А. Чернышова

ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ обучающихся 1-4 классов школ Сармановского муниципального района на 1 полугодие 2022-2023 учебного года

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)		Витамин(мг) С	№ тех. карты
			Б	Ж	У		Са	Р		
I неделя - понедельник										
горячий завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44	6,25	ТТК 38
	Котлеты рубленые из говядины	75	12,38	18,15	10,74	258	32,36	41,84	0,26	ТТК 268
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	220,3	0	ТТК 302
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	19,5	2,83	1,47	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (яблоко свежее)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15	ТТК 338
	ИТОГО		28,23	26,02	88,88	775,85	143,82	361,47	22,98	
I неделя - вторник										
горячий завтрак	Жаркое из птицы	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	210,63	5,61	ТТК 436
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	90	1,59	ТТК382
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (груша свежая)	120	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	17,3	7,5	ТТК 338
	ИТОГО		27,33	9,05	46,38	501,69	218,02	356,93	14,7	

I неделя -среда										
горячий завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 33
	Гуляш из говядины	50/75	14,55	16,79	2,89	221	21,81	154	0,92	ТТК 260
	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	7,5	0	ТТК 202
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	55	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (яблоко свежее)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15	ТТК 338
	ИТОГО		26,98	27,23	68,44	752,54	119	246,08	21,65	
I неделя - четверг										
горячий завтрак	Салат из свежей капусты	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 43
	Котлета рубленая из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	105,9	0,26	ТТК 307
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	18,17	ТТК 694
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	19,5	2,83	1,47	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (апельсин свежий)	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,72	0	144	ТТК 907
	ИТОГО		19,49	24,72	61,69	617,49	163,15	258,91	169,6	
I неделя - пятница										
горячий завтрак	Горбуша тушеная с овощами	75	9,75	4,95	3,8	105	39,07	56,3	3,73	ТТК 229
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	34,2	0	ТТК 304
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (яблоко свежее)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15	ТТК 338
		ИТОГО		19,51	11,92	71,16	594,2	105,43	150,5	18,76
I неделя -суббота										
горячий завтрак	Пельмени отварные	180/5	10,34	12,18	20,34	237	11,8	237,4	0,491	ТТК 168
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	19,5	2,83	1,47	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Сок фруктово-ягодный	200	1	0	20,2	84,4	14	10	4	ТТК 389
	ИТОГО		13,19	12,69	36,03	325,8	45,73	259,73	1,961	

2 неделя - понедельник										
горячий завтрак	Салат из свежей капусты	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 43
	Тефтели мясные с рисом	55	7,58	7,84	7,95	125,36	14,88	15,89	0,44	ТТК 287
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	220,3	0	ТТК 302
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (груша свежая)	120	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	17,3	7,5	ТТК 338
	ИТОГО		23,15	19,04	82,29	702,91	108,25	324,57	13,67	
2 неделя - вторник										
горячий завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 33
	Плов из птицы	50/150	14	19	42	377	22	204	0,62	ТТК 304
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14	1,3	ТТК 379
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (апельсин свежий)	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,72	0	144	ТТК 907
		ИТОГО		23,77	27,66	76,05	747,64	198,45	281,58	151,62
2 неделя - среда										
горячий завтрак	Горбуша тушеная с овощами	75	9,75	4,95	3,8	105	39,07	56,3	3,73	ТТК 229
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	18,17	ТТК 694
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	19,5	2,83	1,47	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Сок фруктово-ягодный	200	1	0	20,2	84,4	14	10	4	ТТК 389
	ИТОГО		19,38	10,75	60,63	490,05	138,41	194,73	27,37	
2 неделя - четверг										
горячий завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44	6,25	ТТК 38
	Котлета рубленая из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	105,9	0,26	ТТК 307
	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	7,5	0	ТТК 202
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	90	1,59	ТТК 382
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (яблоко свежее)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15	ТТК 338
	ИТОГО		26,36	25,01	80,22	770,2	297,5	299,9	23,1	

2 неделя - пятница										
горячий завтрак	Гуляш из птицы	50/50	12,11	10,76	2,39	164	85,18	163,193	6,32	ГТК 437
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	34,2	0	ГТК 304
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ГТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ГТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ГТК 61
	Сок фруктово-ягодный	200	1	0	20,2	84,4	14	10	4	ГТК 389
	ИТОГО		22,27	17,13	75,25	667,3	141,54	253,893	10,35	
2 неделя - суббота										
горячий завтрак	Каша молочная манная	200/5	6,11	10,72	32,38	251	133,77	67	1,17	ГТК 181
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	208	0	0,56	ГТК 29
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	19,5	2,83	1,47	ГТК 377
	Булочка сдобная	50	4,2	7,06	32,064	209,33	9,22	37,22	0	ГТК 34
	Фрукты (апельсин свежий)	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,72	0	144	ГТК 907
	Хлеб дарницкий	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ГТК 61
	ИТОГО		15,64	23,16	79,644	544,93	370,49	107,05	3,2	
	ИТОГО за 12 дней		265,3	234,38	826,664	7490,6	2049,79	3095,343	478,961	
	средняя величина за 1 день		22,10833	19,53167	68,88867	624,2167	170,8158	257,9453	39,91342	

55,04