


| | |
|---|---|
| Зам. начальника ТО Управления Роспотребнадзора в Селенгинском районе _____ Н.Г. Цыбикжапова | Утверждено. Директор МБОУ «Большешелугская СОШ» _____ Манндарова  |
|---|---|

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большешелугская средняя общеобразовательная школа»

Примерное 12 ти - дневное меню на 2020 – 2021 учебный год

Сезон: осенне-зимний
 Возраст: с 7- 11 лет

| № технологической карты Наименование блюда | Выход с 7 – 11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | А | С | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | Д | | | | | | | | | | |
| I неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 60 | 1,508 | 1,0208 | 8,0675 | 5,5 | 0,012 | 0,043 | 5 | 0,325 | 33,9 | 27,5 | 8,5 | 0,18 | | | | | | | | | | |
| | | 250 | 2,308 | 5,0619 | 15,921 | 118,5 | 0,112 | 0,072 | 0 | 18,1 | 17,7 | 73,8 | 27,35 | 1,034 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 70 | 11,0 | 5,24 | - | 137,2 | - | - | 1,27 | 196 | 5,88 | 131,3 | 17,15 | - | | | | | | | | | | |
| | | 150 | 8,212 | 5,3533 | 35,915 | 224,69 | 0,297 | 0,144 | 21 | 0 | 15,06 | 207 | 138 | 4,634 | | | | | | | | | | |
| | | 200/4 | 0,224 | 0,051 | 13,76 | 56,4353 | 0,004 | 0,011 | 0,00 | 2,9 | 8,2 | 5,24 | 9,78 | 0,907 | | | | | | | | | | |
| | | 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | 0,011 | 0,317 | 0,042 | 5,268 | 3,924 | 0,3 | 21,72 | 0 | | | | | | | | | | |
| | | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,5 | 0,02 | - | 13,0 | 0,26 | 8,2 | 17,40 | 3,0 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| | | 770 | 22,256 | 13,115 | 112,17 | 851,2053 | 4,313 | 9,65 | 27,142 | 26,108 | 226,07 | 865,94 | 117,7 | 19,779 | | | | | | | | | | |
| | День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | 60 | 0,715 | 10,045 | 3,795 | 109,15 | 0,05 | 4,37 | 14,85 | 2,49 | 0 | 0,04 | 0,033 | 0,55 | | | | | | | | | | | |
| | 250 | 9,116 | 8,7079 | 43,467 | 136,7 | 0,29 | 1,0 | 18,86 | 3,098 | 53,0 | 95,4 | 37,0 | 2,68 | | | | | | | | | | | |
| | 70 | 11,0 | 5,24 | - | 137,2 | - | - | 1,27 | 196 | 5,88 | 131,3 | 17,15 | - | | | | | | | | | | | |
| | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 32,3 | 0,14 | 18,17 | 25,20 | 1,69 | 25,94 | 86,60 | 27,7 | 1,01 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|---------------|--------------------|--------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|-------------------|---------------|
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 80 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 | 0,04 | 2,98 | 4,65 | 1,48 | 31,26 | 129,7 | 38,8 | 0,68 |
| | Рис отварной | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| | Пряники | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,5 | 0,02 | - | 13,0 | 0,26 | 8,2 | 17,40 | 3,0 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | 0,011 | 0,317 | 0,042 | 5,268 | 3,924 | 0,3 | 21,72 | 0 |
| | ИТОГО за 4 день | 780 | 19,766 | 26,857 4 | 104,74 9 | 747,89 | 2,136 | 13,414 | 50,961 | 28,463 | 136,55 4 | 318,6 | 217,1 7 | 22,831 |
| | День 5(пятница) | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат зимний (свекла, изюм, чеснок, сметана) | 60 | 6,5 | 1,2 | 12,87 | 56,51 | 0,035 | 8,78 | - | 2,74 | 19,3 | 30,76 | 18,2 | 1,04 |
| | Суп с макаронными изделиями (мясной бульон, картофель, морковь, вермишель, лук репчатый, масло раст. соль) | 250 | 1,418 | 0,8983 | 7,3414 | 109,9 | 0,118 | 0,066 | 0,00 | 16,5 | 16,12 | 63,7 | 24,11 | 0,992 |
| | Капуста тушенная | 150 | 1,4 | 8,04 | 5,29 | 125,1 | 0,04 | 9,63 | - | 2,95 | 31,23 | 43,2 | 19,5 | 0,82 |
| | Гуляш говядина | 70 | 11,0 | 5,24 | - | 137,2 | - | - | 1,27 | 196 | 5,88 | 131,3 | 17,15 | - |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| | Кислота аскорбиновая | 0,06 | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари сливочные | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | 0,011 | 0,317 | 0,042 | 5,268 | 3,924 | 0,3 | 21,72 | 0 |
| | ИТОГО за 5 день | 540 | 36,612 | 14,866 4 | 102,82 3 | 713,211 | 1,475 | 62,486 | 91,772 | 18,537 | 373,87 4 | 272,06 | 352,1 2 | 3,67 |
| | День 6 (суббота) | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5 %, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло слив, сухари панир, сметана 15 %,молоко сгущ) | 150/2 0 | 20,25 | 8,9934 | 36,523 | 354,6411 84 | 1,079 | 0,409 | 77,13 | 3,499 | 289 | 80,3 | 267 | 1,05 |
| | Каша молочная из риса и пшени | 200 | 5,79 | 10,64 | 31,88 | 247,6 | 0,09 | 0,914 | 52,2 | 0,4 | 127,0 | 149,3 | 35,44 | 0,77 |
| | Чай с молоком (чай, молоко 3,2 %) | 200/4 | 1,551 | 1,4529 | 2,1749 | 27,97952 | 0,021 | 0,085 | 10 | 0,75 | 64,95 | 53,2 | 11,4 | 0,87 |
| | Хлеб с маслом | 50 | 1,18 | 3,74 | 7,44 | 68 | 0,017 | - | 20 | 0,36 | 4,2 | 11,3 | 2,1 | 0,18 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | Пряники | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,5 | 0,02 | - | 13,0 | 0,26 | 8,2 | 17,40 | 3,0 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | 0,011 | 0,317 | 0,042 | 5,268 | 3,924 | 0,3 | 21,72 | 0 |
| | ИТОГО за 9 день | 760 | 39,644 | 27,116 | 131,00 | 762,21 | 1,358 | 24,831 | 233,51 | 17,698 | 484,34 | 1031,8 | 572,3 | 21,194 |
| | День 10(четверг) | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный (капуста, морковь, масло раст) | 60 | 0,83 | 6,01 | 9,27 | 79,4 | 0,035 | 8,78 | - | 2,74 | 19,3 | 35,6 | 18,2 | 1,04 |
| | Суп картофельный с рыбой (картофель, морковь, лук репч., масло раст., минтай) | 250 | 2,565 | 2,7613 | 18,57 | 109,5 | 0,113 | 0,068 | 0 | 16,5 | 18,02 | 87,3 | 26,51 | 1,012 |
| | Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир) | 80 | 9,85 | 12,755 | 11,361 | 209,1263 | 1,891 | 0,1 | 0 | 0 | 14,22 | 131 | 19,01 | 2,049 |
| | Гарнир гречневая каша рассыпчатая | 150 | 8,212 | 5,3533 | 35,915 | 224,69 | 0,297 | 0,144 | 21 | 0 | 15,06 | 207 | 138 | 4,634 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,224 | 0,051 | 13,76 | 56,4353 | 0,004 | 0,011 | 0,00 | 2,9 | 8,2 | 5,24 | 9,78 | 0,907 |
| | Кислота аскорбиновая | 0,06 | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,5 | 0,02 | - | 13,0 | 0,26 | 8,2 | 17,40 | 3,0 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | 0,011 | 0,317 | 0,042 | 5,268 | 3,924 | 0,3 | 21,72 | 0 |
| | ИТОГО за 10 день | 770 | 19,231 | 26,61 | 91,999 | 690,26 | 2,213 | 12,135 | 25,982 | 25,988 | 110,76 | 286,46 | 184,0 | 6,008 |
| | День 11 (пятница) | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Помидор нарезками | 100 | 11,01 | 61,11 | 45,67 | 777 | 0,48 | 180,53 | - | 3,37 | 177,37 | 318,4 | 174,5 | 8,32 |
| | Борщ из свежей капусты | 250 | 4,119 | 4,92 | 27,407 | 169,2 | 0,098 | 0,064 | - | 2,75 | 38,05 | 71,3 | 28,25 | 1,404 |
| | Гуляш говядина | 70 | 11,0 | 5,24 | - | 137,2 | - | - | 1,27 | 196 | 5,88 | 131,3 | 17,15 | - |
| | Гарнир каша перловая отварная (крупа перловая, масло слив, соль йодир.) | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 32,3 | 0,14 | 18,17 | 25,20 | 1,69 | 25,94 | 86,60 | 27,7 | 1,01 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| | Кислота аскорбиновая | 0,06 | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,5 | 0,02 | - | 13,0 | 0,26 | 8,2 | 17,40 | 3,0 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | 0,011 | 0,317 | 0,042 | 5,268 | 3,924 | 0,3 | 21,72 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--|--|-----------------------------------|------------|---------------|--------------------|--------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------------|---------------|-------------------|---------------|
| | | | | ИТОГО за 11 день | 690 | 27,591 | 12,097 6 | 85,009 3 | 745,1452 | 1,249 | 4,921 | 87,3 | 26,602 | 402,49 4 | 234,7 | 345,2 8 | 21,662 |
| | | | | День 12(суббота) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Булочки домашние с повидлом | 150/2 0 | 20,25 | 8,9934 | 36,523 | 354,6411 84 | 1,079 | 0,409 | 77,13 | 3,499 | 289 | 80,3 | 267 | 1,05 |
| | 173 | | | Каша вязкая на молоке пшеничная | 200 | 7,85 | 10,1 | 49,4 | 320 | 0,127 | 0,87 | 49,8 | 0,40 | 133,7 | 201,2 | 40,3 | 2,15 |
| | | | | Чай с молоком (чай, молоко 3,2 %) | 200/4 | 1,551 | 1,4529 | 2,1749 | 27,97952 | 0,021 | 0,085 | 10 | 0,75 | 64,95 | 53,2 | 11,4 | 0,87 |
| | | | | Хлеб с маслом | 50 | 1,18 | 3,74 | 7,44 | 68 | 0,017 | - | 20 | 0,36 | 4,2 | 11,3 | 2,1 | 0,18 |
| | | | | ИТОГО за 12 день | 710 | 20,65 | 30,603 | 100,58 | 943,53 | 0,325 | 17,161 | 95,541 | 208,51 3 | 288,25 4 | 419,89 | 159,6 6 | 21,67 |

Использованы материалы:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. 2021 г.в.