

Организация: МОБУ "Саракташская СОШ № 3"
 Название меню: Примерное меню для детей 7-11 лет

Утверждаю
 Директор школы
 05.11.2024
 А.С. Дивнич



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	10,6	4,3	3,3	94,8	0,04	0,04	214,74	0,02	0,98	186,65	156,63	26,2	40,88	84,26	0,75	26,31	9,15	71,21
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	0	0	0	0	1,2	0,5	20,75	63,27	2,61	5,93	0,13	0,01	0,02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
Итого за Завтрак		645	25,1	12	111,1	653,5	0,39	0,28	267,93	0,11	19,18	615,55	1070,34	161,94	250,3	372,53	7,21	50,59	17,27	102,64
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6	0,07	0,15	18,36	0,08	22,08	229,85	542,53	82,69	37,94	184,27	2,7	33,86	1,75	71,29
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Итого за Завтрак		570	21,2	16,4	53,4	445,3	0,18	0,21	24,74	0,08	35,24	488,56	988,36	181,14	68,55	259,74	7,37	38,17	5,01	91,22
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Итого за Завтрак		525	25,4	9,8	102,5	600,5	0,23	0,19	187,17	0,11	13,81	551,69	682,41	157,42	100,6	244,17	3,67	36,39	16,95	102,79
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32

54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	Итого за Завтрак	510	32,4	14,7	66,8	529,3	0,19	0,15	269,42	0	37,16	606,21	724,85	192,24	140,94	321,66	4,24	52,4	30,67	191,61
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	0,03	0,07	6,48	0,03	0	191,92	165,74	14,88	12,56	101,88	1,48	20,53	0,65	38,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
	Итого за Завтрак	540	19,1	21,6	73	562,3	0,24	0,23	166,8	0,12	33,33	665,27	1036,21	202,49	68,55	263,62	4,21	60,7	4,47	98,86
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	0,01	0,02	19,43	0,02	0,04	12,18	25,65	28,34	2,13	14,32	0,06	2,87	0,17	3,81
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	Итого за Завтрак	595	39,6	19,4	83,7	667,5	0,21	0,6	121,8	0,17	18,01	420,87	1020,25	438,55	143,79	499,13	3,31	44,28	44,77	99,06
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	0,09	0,09	371,22	0,02	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,86	0,68	48,76
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	Итого за Завтрак	625	22,4	13,2	93,4	581,7	0,29	0,27	481,95	0,02	39,06	630,62	1405,8	142,13	132,58	289,03	6,55	49,98	17,71	144,72
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	75	12,2	8,5	4,7	143,9	0,1	0,09	243,94	0,01	2,13	98,98	259,32	27,08	26,45	124,92	0,65	39,83	23,66	274,87

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
	Итого за Завтрак	535	20,1	20,5	59,1	500,2	0,31	0,26	389,64	0,1	36,6	573,54	1159,85	173,61	84,89	290,87	4,07	80,01	27,5	336,33
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	0,07	1,11	0	0,28	126,47	147,28	15,64	13,16	92,28	1,18	17,9	0,97	35,27
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
	Итого за Завтрак	550	19,9	15,3	88,6	570,6	0,22	0,15	117,94	0,11	15,3	533,41	468,01	271,37	51,15	214,78	3,94	45,92	4,16	71,2
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91	543,48	124,95	69,91	215	4,45	23,83	8,65	22,5
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	645	34,7	6,7	88,7	554,2	0,61	0,21	76,01	0,02	13,85	588,44	1222,45	251,82	153,95	408,85	10,4	41,85	25,9	122,97
	Понедельник, 3 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5	0,07	0	0,75	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,14
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,4	4,3	20	140,5	0,11	0,13	17,95	0,04	0,37	249,02	178	98,93	58,5	131,54	1,75	37,42	2,72	21,04
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	Итого за Завтрак	510	22,4	23	50,4	498,1	0,43	0,6	157,7	0,4	1,96	702,47	578,48	644,81	122,82	523,57	3,53	49,92	10,91	63,06
	Вторник, 3 неделя																			
	Завтрак																			
П/Ф	Пельмени	180	16,8	22	22,1	353,6	0,22	0,12	0	0	0	753,77	195,71	26,93	20,36	122,15	1,41	0	0	0

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
	Итого за Завтрак	525	19,7	22,7	66	546,5	0,29	0,15	21	0	12,02	909,77	552,73	159,21	36,77	155,91	4,41	3,2	1,86	13,23	
	Среда, 3 неделя																				
	Завтрак																				
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,15	0,12	32,72	0,08	10,26	287,02	792,12	25,3	100,8	215,8	2,29	43,66	20,67	166,9	
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	0	0	0	0	1,2	0,5	20,75	63,27	2,61	5,93	0,13	0,01	0,02	2	
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6	
	Итого за Завтрак	650	31,5	7,7	95,8	578,9	0,3	0,25	72,72	0,08	31,46	575,77	1590,87	116,82	202,66	331,48	4,88	45,67	25,57	182,93	
	Четверг, 3 неделя																				
	Завтрак																				
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,63	0	17,32	87,51	160,14	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98	
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	43,81	193,2	2,21	38,67	7,35	81,73	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
	Итого за Завтрак	510	19,9	21,4	71	556,1	0,16	0,18	503,61	0,1	19,2	591,7	539,73	219,33	74,79	274,27	4,8	50,45	10,4	103,04	
	Пятница, 3 неделя																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5	0,07	0	0,75	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,14	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
П/Ф	Блины, полуфабрикат	150	7,2	4,1	44,5	243,6	0,14	0,06	0	0	0	432,06	120,77	9,24	32,63	82,22	1,83	0	0	0	
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	0,01	0,02	19,43	0,02	0,04	12,18	25,65	28,34	2,13	14,32	0,06	2,87	0,17	3,81	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
	Итого за Завтрак	610	22,1	25	85,7	656,2	0,28	0,38	144,68	0,38	15,93	901,69	834,9	499,46	96,58	411,07	6,87	18,37	8,81	57,83	