|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептурных блюд 2005г | **Выход блюд,**  **гр.** | **Наименование блюд** | | **Пищевая ценность** | | | | **Кало-рий-ность**  **(Ккал)** | **Витамины**  **(мг)** | | | | | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | | **Ca** | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |
| **1 неделя (понедельник)** | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |
| 52 | 100 | Салат из отварной свеклы с р/м | 2,8 | | 5,6 | 10,5 | | 110,0 | 0,02 | 9,5 | 0,0 | 0,0 | | 35,15 | 0,00 | | 0,0 | | 1,33 | |
| 439 | 100 | Биточки мясо, птица (запекание) | 14,2 | | 19,3 | 12,2 | | 256,2 | 0,08 | 1,12 | 0,00 | 0,0 | | 32,66 | 98,95 | | 21,11 | | 1,29 | |
| 215 | 150 | Овощное рагу | 4,0 | | 9,6 | 23,9 | | 147,0 | 0,08 | 0,0 | 0,08 | 1,06 | | 14,6 | 48 | | 9,32 | | 1,06 | |
| 349 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,20 | | 0,00 | 15,04 | | 58,00 | 0,10 | 0.10 | 0,0 | 0,0 | | 0.35 | 0.10 | | 5.00 | | 2.62 | |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0.9 | | 0,3 | 4,4 | | 64,2 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 1,08 | 8 | | 37 | | 9 | |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | | 0,2 | 10,2 | | 65,6 | 0,1 | 0,08 | 0,65 | 0,32 | | 8,5 | 19,0 | | 19,0 | | 0,23 | |
|  | 100 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,4 | | 0,0 | 12,6 | | 52,0 | 0,03 | 1,6 | 0,02 | 0,00 | | 16,0 | 11,0 | | 9,0 | | 0,6 | |
| Пищевая ценность | | | | | | | Итого: 753,0 | |  |  |  |  |  | |  |  | |  | |

**(вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 100 | Зеленый горошек (консервированный) | 5 | 8,7 | 10,4 | 106 | 0,18 | 18,3 | 1,13 | 0,06 | 35,75 | 99,83 | 48,0 | 1,13 |
| 324 | 100 | Рыба (тушение) | 14,8 | 5,0 | - | 215,8 | 0.07 | 0.80 | 0.06 | 0.00 | 10.14 | 85.44 | 10.98 | 0.74 |
| 472 | 150 | Картофельное пюре | 3,72 | 6,19 | 50,28 | 191,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,7 | 19,5 | 31,9 | 94,7 | 0,7 |
| 883 | 200 | Кисель | 0,024 | 0,00 | 31,5 | 124,0 | 0,02 | 60 | 0,01 | 0,45 | 18,9 | 20,7 | 14,4 | 0,63 |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0.9 | 0,0 | 4,4 | 64,2 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11,1 | 53,4 | 16,5 | 0,81 |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | 0,2 | 10,2 | 65,6 | 0,1 | 0,08 | 0,65 | 0,32 | 8,5 | 19,0 | 19,0 | 0,23 |
|  | 100 | Фрукты свежие (мандарин) | 0,4 | 0 | 12,6 | 52,0 |  |  |  |  | 6,4 |  |  | 0,6 |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | 818,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**(среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 36 | 100 | Салат из белокочанной капусты с р/м | 1,41 | 5,08 | | 15,65 | 108,3 | 0,02 | 15,55 | 0,0 | 0,0 | 44,67 | 24,71 | 0,2 | | 1,17 |
| 250 | 100 | Бефстроганов ( курица) | 14,88 | 6,25 | | 0,0 | 269,75 | 0,06 | 0,46 | 0,00 | 0,21 | 14,79 | 123,69 | 26,39 | | 2,76 |
| 469 | 150 | Макароны отварные | 3,19 | 2,8 | | 36,7 | 174,6 | 0.07 | 0.02 | 0.10 | 0.10 | 36.72 | 54.67 | 15.56 | 0.49 | |
| 348 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,20 | 0,00 | | 15,04 | 47,00 | 0,10 | 0.10 | 0,0 | 0,0 | 0.35 | 0.10 | 5.00 | 2.62 | |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0.9 | 0 | | 4,4 | 64,2 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11,1 | 53,4 | 16,5 | 0,81 | |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | 0,2 | | 10,2 | 65,6 | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 0,65 | 0,32 | 8,5 | 19,0 | 0,23 | |
|  | 100 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,4 | 0,0 | | 12,6 | 52,0 | 0,03 | 1,6 | 0,02 | 0,00 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 0,6 | |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | | 781,45 |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**(четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | 100 | Винегрет | 0,93 | 2,73 | 2,2 | 38,0 | 0,08 | 0,0 | 22,08 | 0,0 | 55,92 | 44,97 | 21,35 | 1,47 |
| 291 | 200 | Плов из птицы | 0,2 | 0,0 | 15,04 | 288,00 | 0.01 | 0,01 | 0.00 | 0.00 | 13,58 | 3,94 | 1,12 | 0,76 |
| 628 | 200 | Чай с сахаром | 0,20 | 0,00 | 15,04 | 58,00 | 0,10 | 0.10 | 0,0 | 0,0 | 0.35 | 0.10 | 5.00 | 2.62 |
| 481 | 30 | Хлеб ржаной | 0,48 | 0,120 | 12,6 | 64,2 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 53,4 | 16,5 | 0,81 |
|  | 20/5/15 | Бутерброд с маслом и сыром | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,00 | 0,222 | 0,045 |  |  | 48,400 |  |  | 0,3 |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | 579,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**(пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 100 | Икра кабачковая | 3,17 | 14,83 | 12,83 | 198,33 | 0,12 | 3,5 | | 0,0 | 0,0 | 68,33 | 0,02 | 14,2 | 1,17 |
| 255 | 100 | Печень по-строгановски | 19,75 | 10,12 | 27,3 | 142,5 | 0,06 | 0,46 | | 0,00 | 0,21 | 14,78 | 123,6 | 26,38 | 2,76 |
| 312 | 150 | Картофельное пюре | 0,20 | 6,19 | 31,6 | 191,0 | 0,07 | | 0.10 | 0,0 | 0,0 | 0.35 | 0.10 | 5.00 | 2.62 |
|  | 200 | Сок фруктовый | 0,41 | 0,08 | 13,1 | 55,0 | 0,26 | | 2,0 | 0,0 | 7,0 | 7,0 | 4,0 | 0,0 | 1,4 |
|  | 40 | Хлеб ржаной | 0,48 | 0,120 | 12,6 | 64,2 | 0,06 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 53,4 | 16,5 | 0,81 |
|  | 40 | Хлеб пшеничный | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 32,8 | 0.01 | | 0.05 | 0.04 | 0.325 | 0.32 | 4.50 | 6.14 | 0.125 |
|  | 100 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,4 | 0,0 | 12,6 | 52,0 | 0,03 | | 1,6 | 0,02 | 0,00 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 0,6 |
| Пищевая ценность Итого | | | | | | 735,83 |  | |  |  |  |  |  |  |  |

**2 неделя (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | 100 | Салат из белокочанной капусты с р/м | 1,41 | 5,08 | 15,65 | 108,3 | 0,02 | 15,55 | 0,0 | 0,0 | 44,67 | 24,71 | 0,2 | 1,17 |
| 422 | 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 7,1 | 6,5 | 52,8 | 183,2 | 0.4 | 0.02 | 0.10 | 0.10 | 36.72 | 54.67 | 15.56 | 0.49 |
| 278 | 100 | Тефтели мясные (запекание) | 17,64 | 10,49 | 6,47 | 186,3 | 0.05 | 1,3 | 0.8 | 0,0 | 5,99 | 141,4 | 28,4 | 1,99 |
| 628 | 200 | Чай с сахаром | 0,20 | 0,00 | 15,04 | 58,00 | 0,10 | 0.10 | 0,0 | 0,0 | 0.35 | 0.10 | 5.00 | 2.62 |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0,48 | 0,120 | 12,6 | 64,2 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 53,4 | 16,5 | 0,81 |
|  | 20/5/15 | Бутерброд с маслом и сыром | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,00 | 0,222 | 0,045 |  |  | 48,400 |  |  | 0,3 |
| Пищевая ценность Итого 731,0 657,5 | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**(вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |  |  | | | |  | | |  |  |  |  | | |  |
| 52 | 100 | Салат из отварной свеклы с р/м | 2,8 | | | 5,6 | 10,5 | | | 110,0 | | | 0,02 | 9,5 | | | | 0,0 | | | 0,0 | 35,15 | 0,00 | 0,0 | | | 1,33 |
| 324 | 100 | Рыба (тушение) | 14,8 | | | 5,0 | - | | | 215,8 | | | 0.07 | 0.80 | | | | 0.06 | | | 0.00 | 10.14 | 85.44 | 10.98 | | | 0.74 |
| 310 | 150 | Картофель отварной | 4,56 | | | 5,64 | 50,28 | | | 107,4 | | | 0,1 | 0,0 | | | | 0,2 | | | 0,7 | 19,5 | 31,9 | 94,7 | | | 0,7 |
|  | 200 | Сок фруктовый | 0,0 | | | 0,00 | 11,5 | | | 124,0 | | | 0,02 | | 60 | | | 0,01 | | 0,45 | | 18,9 | 20,7 | 14,4 | | | 0,63 |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0,48 | | | 0,120 | 12,6 | | | 64,2 | | | 0,06 | | 0 | | | 0 | | 0 | | 11,1 | 53,4 | 16,5 | | | 0,81 |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | | | 0,2 | 10,2 | | | 65,6 | | | 0.01 | | 0.10 | | | 0.08 | | 0.65 | | 0.32 | 8.50 | 12.28 | | | 0.23 |
|  | 100 | Фрукты свежие (апельсин) | 0,4 | | | 0,0 | 12,6 | | | 52,0 | | |  | |  | | |  | |  | | 6,4 |  |  | | | 0,6 |
| Пищевая ценность Итого | | | | | | | | | | 739,0 965,2 | | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  | | |  |
|  | **(среда)** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  |
| 15 | 100 | Салат из белокочанной капусты с р/м | | 1,41 | 5,08 | | | 15,65 | | | 108,3 | | 0,02 | | 15,55 | | 0,0 | | | | 0,0 | 44,67 | 24,71 | | 0,2 | | 1,17 | |
| 416 | 100 | Котлета (птица) | | 16,55 | 15,8 | | | 16,7 | | | 228,6 | | 0.1 | | 0.90 | | 0.08 | | | | 0.00 | 11.14 | 85.44 | | 10.98 | | 0.74 | |
| 469 | 180 | Макароны отварные | | 3,69 | 3,40 | | | 41,72 | | | 174,6 | | 0,08 | | 0 | | 0,08 | | | | 1,06 | 14,66 | 48 | | 9,32 | | 1,06 | |
| 628 | 200 | Чай с сахаром | | 0,20 | 0,00 | | | 15,04 | | | 58,00 | | 0,10 | | 0.10 | | 0,0 | | | | 0,0 | 0.35 | 0.10 | | 5.00 | | 2.62 | |
| 481 | 30 | Хлеб ржаной | | 0,48 | 0,120 | | | 12,6 | | | 64,2 | | 0,06 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 | 11,1 | 53,4 | | 16,5 | | 0,81 | |
|  | 20/5/15 | Бутерброд с маслом и сыром | | 4,5 | 8,7 | | | 7,4 | | | 131,00 | | 0,222 | | 0,045 | |  | | | |  | 48,400 |  | |  | | 0,3 | |
| Пищевая ценность | | | | | | | | | Итого | | | 764,7 |  | | |  | | |  | |  |  |  | | |  |  | |

**( четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 245 | 100 | Кукуруза (консервированная) | 2,88 | 6,18 | | 8,04 | 98,3 | 0,1 | 9,3 | 0,0 | 0,0 | 18,7 | 5,78 | 19,53 | 0,66 |
| 259 | 240 | Жаркое по-домашнему | 4,46 | 7,42 | | 37,92 | 349,2 | 0.08 | 0.03 | 0.12 | 0.12 | 44,06 | 65.60 | 18,67 | 0.58 |
| 883 | 200 | Кисель | 0,024 | 0,00 | | 31,5 | 124,0 | 0,10 | 0.10 | 0,0 | 0,0 | 0.35 | 0.10 | 5.00 | 2.62 |
| 481 | 30 | Хлеб ржаной | 0,48 | 0,120 | | 12,6 | 64,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 53,4 | 16,5 | 0,81 |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | 0,2 | | 10,2 | 65,6 | 0.11 | 00 | 00 | 00 | 31.00 | 89.00 | 13.00 | 1.30 |
|  | 100 | Фрукты свежие (апельсин) | 0,4 | 0,0 | | 12,6 | 52,0 |  |  |  |  | 6,4 |  |  | 0,6 |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | | 753,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(пятница)** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | 100 | Салат из моркови с р/м | 1,09 | 3,28 | 19,24 | 44,2 | 3,09 | 6,2 | 0.00 | 0.17 | 24,18 | 22,4 | 30,75 | 4.82 |
| 439 | 100 | Куры отварные | 19,1 | 7,4 | 0,5 | 205,0 | 0.05 | 0.80 | 0.06 | 0.00 | 10.14 | 85.44 | 10.98 | 0.74 |
| 336 | 150 | Капуста тушёная | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 0,0 | 21,96 | 119,59 | 43,99 | 1,73 |
| 628 | 200 | Чай с сахаром | 0,20 | 0,00 | 15,04 | 58,00 | 0,10 | 0.10 | 0,0 | 0,0 | 0.35 | 0.10 | 5.00 | 2.62 |
| 481 | 30 | Хлеб ржаной | 0,48 | 0,12 | 12,6 | 64,2 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1,08 | 8 | 37 | 9 |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | 0,2 | 10,2 | 65,6 | 0.02 | 4.40 | 0.0 | 0.0 | 10.68 | 18.84 | 8.78 | 0.36 |
|  | 100 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,4 | 0,0 | 12,6 | 52,0 | 0,03 | 1,6 | 0,02 | 0,00 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 0,6 |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | 702,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Шкуратова А.И.)

Приказ № 66/6 от 02.09.2024 г.

Примерное двухнедельное меню

питания учащихся 1- 4 классов в столовой МБОУ Творишинская СОШ,

Гордеевского района, Брянской области

на 2024-2025 учебный год.