



ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Картасказмалярская СОШ»

2024-2025 учебный год

возрастная категория: 7-11 лет

с.Картасказмаляр

2024 г.

1 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Витамин С	Энерге- тическая ценность
10	Огурцы свежие	60			1	2	6
140	Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11	2	160
591	Гуляш из говядины	75	21,68	24,21	6,57		331,53
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34		166
1	Хлеб пшеничный	60	2		14		80
966	Кефир	200	5,80	5	8		106
Итого за день			40,48	44,21	74,57		849,53

2 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Витамин С	Энерге- тическая ценность
1034,02	Салат из свеклы с р/м	60	3	4	8	6	85
214	Суп картофельный с бобовыми	250	8	2	23	6	140
286	Тефтели мясные	90	6	6	5	2	180
204	Макронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30		190
1	Хлеб пшеничный	60	2		14		80
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	8	110
Итого за день			25	21,2	105		785

3 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Витами- н С	Энерге- тическая ценность
177	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	28	227
3	Бутерброд с маслом	40	3	4	17		132
213	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5	5			63
1107	Булка с изюмом	50	4,0	2,6	27,1		149
397	Какао с молоком	200	4	5	18	2	123
847	Банан	100	3		44,8		182
Итого за день			28	27,6	149,9		876

4 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Вит ами н С	Энерге- тическая ценность
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54		65,81
2001	Борщ	250	2	4	12	19	110
283	Котлета из кур	90	19	19	15	6	140
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25		220
1	Хлеб пшеничный	60	2		14		80
379	Кисель промышленного производства	200			24		103
368	Банан	100	2	1	21	10	96
Итого за день			31,98	35,13	115,54		814,81

5 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Витамин С	Энерге- тическая ценность
20	Салат из капусты с горошком зеленым	60	1	5	5	14	52
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	11	136
244	Рыба припущенная с овощами	900	18	5	4		200
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	46	182
1	Хлеб пшеничный	60	2		14		80
493	Чай сладкий	200	0,10		15,00		60
	Груша	100	1,00		26,75		105
Итого за день			29,1	26	105,75		815

6 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Витамин С	Энерге- тическая ценность
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44		94,80
73	Суп с крупой	250	2,01	7,34	15,03		120,59
59.01	Плов с говядиной	180	2	4	19		377
1	Хлеб пшеничный	60	2		14		80
379	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	10		82
368	Яблоко	100	0,4	0,3	10	10	41
Итого за день			8,07	18,02	76,47		795,39

7 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Вита мин С	Энерге- тическая ценность
286	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72		79,1
52	Суп рисовый	250	5	7	12	6	140
56	Гуляш из курицы	200	32	38	16		373
1	Хлеб пшеничный	60	2		14		80
379	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	10		82
368	Яблоки	100	0,4	0,3	10	10	41
Итого за день			40,83	51,59	66,72		795,1

8 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	Витамин С	Энерге- тическая ценность
20	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	14	52
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,83	4,56	13,59		118,80
282	Котлета из говядины	90	6	6	5	2	158
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25		220
1	Хлеб пшеничный	60	2		14		80
372	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,4	0,3	12	3	35
Итого за день			17,4	20,3	66		672

9 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Витамин С	Энерге- тическая ценность
88	Каша молочная манная	200	6	8	26	2	195
3	Бутерброд с маслом	30	2	3	12		99
213	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5	5			63
15	Сыр	40	8	8	1		142
397	Какао с молоком	200	4	5	18	2	123
368	Банан	100	2	1	21	10	96
Итого за день			27	30	78		718

10 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Витамин С	Энерге- тическая ценность
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	5.13	4.54		65.81
51	Суп с крупой	250	2.01	7.34	15,03		120,59
205	Сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57		179,72
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,00		181,00
1350	Хлеб пшеничный	60	5.30	0.60	34.40		165,00
874	Компот из сухофруктов	200	0,20	-	32,60		132,00
847	Апельсин	100	0,66	-	17,20		80,00
	Итого		23,13	36,17	152,34		924,12

11 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Витамин С	Энерге- тическая ценность
10	Огурцы свежие	60			1	2	6
140	Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11	2	160
591	Гуляш из говядины	75	21,68	24,21	6,57		331,53
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34		166
1	Хлеб пшеничный	60	2		14		80
966	Кефир	200	5,80	5	8		106
Итого за день			40,48	44,21	74,57		849,53

12 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Витамин С	Энерге- тическая ценность
1034,02	Салат из свеклы с р/м	60	3	4	8	6	85
214	Суп картофельный с бобовыми	250	8	2	23	6	140
286	Тефтели мясные	90	6	6	5	2	180
204	Макронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30		190
1	Хлеб пшеничный	60	2		14		80
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	8	110
Итого за день			25	21,2	105		785

Расчет средних показателей

Дни по меню	Пищевые добавки			Энергетическая ценность ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1	40,48	44,21	74,57	849,53
2	25	21,2	105	785
3	28	27,6	149,9	876
4	31,98	35,13	115,54	814,81
5	29,1	26	105,75	815
6	8,07	18,02	76,47	795,39
7	40,83	51,59	66,72	795,1
8	17,4	20,3	66	672
9	27	30	78	718
10	23,13	36,17	152,34	924,12
11	40,48	44,21	74,57	849,53
12	25	21,2	105	785
Среднее	28,04	31,3	97,49	806,62