

СОГЛАСОВАНО:

председатель родительского комитета Залитской
основной общеобразовательной школы

Малышева А.В. Малышева



УТВЕРЖДАЮ:

руководитель Остенской средней
общеобразовательной школы филиала МБОУ
«Писковская средняя общеобразовательная
школа»

Дроздова М.А. Дроздова
«20 августа» 2022г.

МЕНЮ

примерное 10-дневное для организации питания обучающихся в
Залитской основной общеобразовательной школе, филиала МБОУ «Писковская средняя
общеобразовательная школа».

2022 – 2023 учебный год

№ тех. карты	Присоем. пищи (З-завтрак)	Наименование блюда	Выход блюда, г 7-12 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	V1, мг	V2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	А, мг	Mg, мг	Р мг
				Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

1 неделя (понедельник)

ТК 1	3	Каша манная молочная	200/5	7,03	11,9	38,78	244,92	0,77	0,02	0	4,6	40	0,13	60	168
ТК 5	3	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15	62	0,004	0,002	3,601	0,109	12,016	0	0	0
ТК 19	3	Булочка с маслом и сыром	40/10/15	6,1	8,84	13,63	156,4	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	121,6
ТК 57	3	Фрукт	100	0,5	-	12,9	60	-	-	16	2,2	248	-	100	0,5
		Итого по завтраку		13,89	20,79	80,53	523,32	0,85	0,022	3,825	1,73	39,266	0,225	67,45	127,65
ТК 34	0	Суп мясной со сметаной	250	4	43	12,4	141,9	0,075	0,1	21,3	1,33	31,39	0	0	0
ТК 26	0	Плов с мясом	200	15,28	13,76	42,56	289	0,14	0,08	0	1,7	21,24	0	0	0
ТК 27	0	Салат из свежей капусты	60	1,26	9,38	9,22	86,2	0,026	0,037	10,78	0,672	32,3	0	0	0
ТК 25	0	Хлеб ржаной	25	1,98	0,9	15,52	15,52	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0
ТК 54	0	Сок	200	-	-	15,29	62,4	-	-	0,10	0,86	5,25	-	4,40	8,24
ТК 55	0	Печенье	40	2,76	7,56	25,9	52	0,08	-	1,6	0,2	220	-	-	-
		Итого по обеду:		25,26	74,6	120,89	661,91	0,888	0,442	35,974	9,265	349,226	0,07	04,4	8,24
		Итого		39,1	95,34	201,42	1185,23	1,738	0,594	41,484	14,794	220,742	0,295	79,02	297,84

1 неделя (вторник)

ТК 8	3	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,31	210,3	0,13	0,02	3,04	3,6	48	0,2	42	194
ТК 23	3	Какао с молоком	200	3,6	4,26	25,15	156,6	0,004	0,002	3,601	0,109	12,016	0	0	0
ТК 19	3	Булочка с маслом	40/10	6,1/3,45	8,84/4,35	13,63	158,4/53	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	121,6
ТК 57	3	Фрукт	100	0,5	-	12,9	60	-	-	16	2,2	248	-	100	0,5
		Итого по		23,72	24,07	83,99	638,3	0,21	0,022	6,881	4,529	221,01	0,27	65,2	315,6

ТК 41	О	Рис отварной	160	2,65	2,98	18,6	112,43	0,125	0,1	22,4	1,125	30,425	0	0	0	
ТК 46	О	Помидор (нарезка)	60	2,4	0	9,4	46	0,03	0,039	36,005	0,553	40,668	0	0	0	
ТК 25	О	Хлеб ржаной	25	3,96	0,72	20,46	95	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0	
ТК 15	О	Компот из яблок	200	1,4	-	11,98	84	-	0,10	0,86	5,25	-	4,40	8,24		
ТК 55	О	Печенье	40	2,76	7,56	25,9	52	0,08	-	1,6	0,2	220				
		Итого по обеду:		23,09	20,34	109,11	623,62	0,48	1,789	81,08	7,288	387,59	0	4,4	8,24	
		Итого		54,49	65,34	280,54	1558,6	0,66	1,811	85,611	23,817	664,61	0,16	311,6	815,24	
							3									
<i>Понедельник (понедельник)</i>																
ТК 1	3	Каша манная молочная	200/5	8,4	11,9	37	289	0,77	0,02	0	4,6	40	0,13	60	168	
ТК 71	3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2	0	0	0	
ТК 19	3	Булка с маслом	40/15	6,1/3,4 5	8,84/4, 35	13,63	158,4/5 3	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	121,6	
ТК 57	3.	Фрукт	100	0,5	-	12,9	60	-	-	16	2,2	248		100	0,5	
		Итого по завтраку		23,3	28,89	89,13	718,4	0,85	1,82	3,841	1,729	178,26	0,6	86,8	292,2	
ТК 20	О	Рассольник со сметаной	250	17,45	6,88	6,18	209	0,254	0,05	7,001	1,135	21,328	0	0	0	
ТК 21	О	Гуляш	90	0,69	5,38	6,7	82,24	0,024	0,024	0,032	0,064	0	0	0	0	
ТК 26	О	Макаронны отварные	160	5,54	9,43	42,13	244,9	0,2	0,18	34,59	1,61	58,78	0	0	0	
ТК 46	О	Помидор (нарезка)	60	2,4	0	9,4	46	0,03	0,039	36,005	0,553	40,668	0	0	0	
ТК 25	О	Хлеб ржаной	25	3,96	0,72	20,46	95	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0	
ТК 54	О	Сок	200	-	-	15,29	62,4	-	0,10	0,86	5,25	-	4,40	8,24		
ТК 55	О	Печенье	40	2,76	7,56	25,9	52	0,08	-	1,6	0,2	220				
		Итого по обеду:		32,8	29,97	126,06	791,54	0,566	0,322	45,759	6,443	335,32	0	4,4	8,24	
		Итого		56,1	58,86	215,19	1509,9 4	1,738	2,148	41,415	14,794	562,24 2	0,6	91,2	297,84	
<i>Понеделья (вторник)</i>																
ТК 8	3	Каша рисовая молочная	200/5	1,6	6,2	21	136,8	0,13	0,02	3,04	3,6	48	0,2	42	194	
ТК 49	3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0	15,36	63,32	0,004	0,002	3,601	0,109	12,016	0	0	0	
ТК 19	3	Булка с сыром и маслом	40/10/ 15	6,1	8,84	13,68	158,4	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	0,66	

		II неделя (четверг)														
ТК 30	3	Творожная запеканка	200		34,31	26,94	26,12	314,36	0	0,02	0	16	140	0,07	196	596
ТК 71	3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200		4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2	0	0	0
ТК 19	3	Булка с сыром	30/15		3,5	6,5	39,4	209	0,13	0,13	0,30	0,62	19,5	0,13	14,62	13,00
ТК 57	3	Фрукт	100		0,5	-	12,9	60	-	-	16	2,2	248		100	0,5
ТК 59	0	Итого по завтраку	250		43,11	37,24	104,02	741,36	180,08	0,022	3,841	5,63	199,36	0,165	160,35	200,66
ТК 16	0	Суп с фрикадельками и сметаной			7	19,67	9,08	241,73	0,275	0,1	10,25	1,25	22,675	0	0	0
ТК 30	0	Курица	120		12,15	16,46	1	196	0,08	1,5	1,8	1,16	16	0	0	0
ТК 46	0	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160		10,52	8,15	51,66	293	0	0,18	0	5,63	24,47	0	0	0
ТК 54	0	Огурец (нарезка)	60		0,6	-	4,2	19	0,026	0,037	10,78	0,672	32,3	0	0	0
ТК 25	0	Сок	200		-	-	15,29	62,4	-	0,10	0,10	0,86	5,25	-	4,40	8,24
ТК 55	0	Хлеб ржаной	25		3,96	0,72	20,46	95	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0
		Печенье	40		2,76	7,56	25,9	52	0,08	-	1,6	0,2	220			
		Итого по обеду:			36,99	52,56	127,59	217,77	0,379	1,888	16,49	12,026	117,34	0	4,4	8,24
		Итого			80,1	89,8	231,61	959,13	0,513	2,04	20,391	28,755	288,85	0,2	215,02	617,24
II неделя (пятница)																
ТК 24	3	Каша геркулесовая	200/5		21,2	31,9	119,7	560	0,1	0,02	0,69	15,6	104	0,09	284	686
ТК 49	3	Чай с сахаром и лимоном	200		0,26	0,05	13,22	59	0,004	0,002	3,601	0,109	12,016	0	0	0
ТК 19	3	Булка с сыром	30/15		6,1/3,4 5	8,84/4, 35	13,63	158,4/5 3	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	121,6
ТК 57	3	Фрукт	100		0,5	-	12,9	60	-	-	16	2,2	248		100	0,5
ТК 3	0	Итого по завтраку:	250		31,51	45,14	159,45	890,4	0,18	0,022	4,531	16,529	277,01	0,16	307,2	807
ТК 35	0	Суп свекольник со сметаной			17,45	6,88	6,18	209	0,275	0,1	10,25	1,25	22,675	0	0	0
ТК 71	0	Ленивые голубцы	180		15,36	21	14,05	281	0,567	0,175	3,794	2,163	18,046	0	0	0
ТК 71	0	Салат из св.	50		0,79	2,495	3,83	41,6	0,026	0,037	10,78	0,672	32,3	0	0	0

