

20,00

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в МКОУ "Кондровская СОШ № 1" горячие обеды 1-4 кл. 2022 год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины															
							Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е														
Понедельник 1 день																												
	Горошек зеленый порционно (консерв.)	60	1,80	0,12	3,90	51,00	12,01	12,61	37,20	0,40	0,07	2,50	30,03	0,12														
	Щи из свежей капусты с мясом кур	250	1,45	3,20	7,08	127,00	26,40	16,20	35,60	0,58	0,04	9,61	188,50	0,63														
	Макароны отварные с маслом слив.	100	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,60	60,90	1,31	0,13	0,00	25,20	0,80														
	Котлета из мяса птицы	50	5,00	8,90	20,96	182,00	24,70	12,10	101,40	0,93	0,05	0,17	36,50	1,28														
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80														
	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00														
	Молоко витаминизированное	200	9,00	4,5	1,5	86,0	0,0	0,3	25,0	0,1	85,0	0,0	0,2	0,0														
			27,19	26,1	53,3	842,7	151,9	994,6	335,1	4,0	339,1	25,3	283,4	308,7														
Вторник 2 день																												
	Овощи свежие в нарезке	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42														
	Суп гороховый с мясом кур	250	5,80	2,80	19,20	126,30	33,30	37,40	105,10	1,95	0,23	2,50	177,06	0,64														
	Каша гречневая	100	8,20	6,80	37,70	246,10	13,20	132,00	196,00	4,32	0,24	3,78	31,50	1,30														
	Сосиска отварная	60	9,70	10,30	0,30	131,00	27,40	13,40	112,70	1,03	0,05	0,02	45,00	1,40														
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,40	4,40	8,24	0,86	0,01	0,00	0,50	0,00														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2														
			28,55	25,7	54,3	805,8	212,2	1018,0	549,4	12,7	562,2	14,8	488,3	503,1														
Среда 3 день																												
	Овощи свежие в нарезке	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42														
	Суп с макаронами и с мясом кур	250	2,30	2,20	16,60	192,30	12,20	19,30	51,00	0,70	0,09	5,88	180,30	0,54														
	Рис отварной с маслом сливочным	100	3,71	4,42	38,90	210,20	4,20	26,25	78,70	0,50	0,04	0,00	25,25	0,80														
	Котлета мясная	90	5,00	8,90	20,96	182,00	24,70	12,10	101,40	0,93	0,05	0,17	36,50	1,28														
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80														
	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2														
			16,92	21,3	38,2	960,0	174,6	1134,6	358,5	6,8	365,3	27,6	476,3	503,8														
Четверг 4 день																												
	Салат из свеклы	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42														
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,53	2,13	8,20	116,90	19,40	16,05	37,50	0,55	0,05	16,60	179,90	0,40														
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	3,26	5,10	22,02	147,43	10,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70														
	Рыба тушеная с овощами	75	15,20	6,60	20,20	201,30	39,90	23,11	71,80	0,80	0,10	2,50	45,20	0,96														
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,40	4,40	8,24	0,86	0,01	0,00	0,50	0,00														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2														
			24,84	19,6	44,5	768,1	207,8	975,9	339,8	7,9	347,8	33,0	493,9	526,9														

Пятница 5 день													
Овощи свежие в нарезке	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42
Рассольник с мясом кур	250	2,30	2,20	16,60	192,30	12,20	19,30	51,00	0,70	0,09	5,88	180,30	0,54
Каша гречневая	100	3,90	5,70	31,40	205,10	11,00	110,00	163,90	3,60	0,20	3,15	26,30	1,09
Тефтели из свинины	75	8,40	15,40	11,30	218,00	9,10	9,70	28,80	0,40	0,05	0,50	103,70	3,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Какао с молоком	200	3,73	3,64	24,83	147,00	119,70	30,30	111,70	1,04	0,04	0,00	21,02	0,01
Молоко витаминизированное	200	9,00	4,5	1,5	86,0	0,0	0,3	25,0	0,1	85,0	0,0	0,2	0,0
		30,98	37,0	68,0	1002,8	270,9	1273,8	493,8	7,6	501,4	14,5	565,7	580,3
Понедельник 6 День													
Щи из свежей капусты с мясом кур	250	1,45	3,20	7,08	127,00	26,40	16,20	35,60	0,58	0,04	9,61	188,50	0,63
Запеканка творожная со гущенкой	75	27,03	19,08	21,55	366,04	240,16	35,09	329,02	0,80	0,07	4,50	127,50	1,26
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Кисель	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0,00	16,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитерское изделие	50	0,96	0,56	15,50	71,04	1,80	0,00	8,20	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00
Молоко витаминизированное	200	9,00	4,50	1,50	86,00	0,02	0,25	25,00	0,10	85,00	0,00	0,20	0,00
Сыр порционный	10	3,91	4,0	0,5	53,6	151,2	7,5	81,2	0,1	0,0	0,5	60,2	0,1
		44,35	31,7	76,0	860,1	503,2	1363,4	570,1	2,4	572,5	14,6	379,4	394,0
Вторник 7 День													
Овощи свежие в нарезке	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42
Суп картофельный с рыбой	250	1,90	2,30	14,80	175,80	10,70	18,80	60,10	0,70	0,08	5,26	81,80	1,03
Макаронные отварные с маслом слив.	100	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,60	60,90	1,31	0,13	0,00	25,20	0,80
Гуляш из мякоти птицы с соусом	100	19,20	22,50	3,90	296,10	21,10	23,70	180,70	1,90	0,09	1,67	95,70	2,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
		33,71	39,6	73,3	1058,4	178,4	1236,9	429,1	8,5	437,6	28,4	436,9	465,3
Среда 8 день													
Салат из капусты и моркови с маслом раст.	10	1,97	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	531,20	2,42
Борщ из свежей капусты с мясом кур	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,40	18,90	39,10	0,80	0,04	6,40	196,00	0,66
Картофельное пюре с маслом сливочным	100	3,26	5,10	22,02	147,43	10,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70
Сосиска отварная	60	9,70	10,30	0,30	131,00	27,40	13,40	112,70	1,03	0,05	0,02	45,00	1,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,40	4,40	8,24	0,86	0,01	0,00	0,50	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
		19,57	24,4	44,0	732,9	202,3	935,2	382,3	8,4	390,8	20,3	809,8	830,1
Четверг 9 День													
Овощи свежие в нарезке	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42
Суп гороховый с мясом кур	250	5,80	2,80	19,20	126,30	33,30	37,40	105,10	1,95	0,23	2,50	177,06	0,64

Плов из мяса птицы	100	17,90	23,20	41,30	352,80	116,10	10,70	222,00	1,76	0,11	0,44	142,60	0,11
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Какао с молоком	200	3,73	3,64	24,83	147,00	119,70	30,30	111,70	1,04	0,04	0,00	21,02	0,01
Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Пятница 10 день		32,08	35,4	67,5	867,1	402,0	1269,1	566,2	9,3	575,5	11,4	574,9	586,3
Салат из моркови	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42
Суп овощной с мясом кур	250	1,53	3,30	8,90	144,00	17,60	17,40	41,30	0,60	0,06	15,80	191,40	0,60
Макаронны отварные с маслом слив.	100	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,60	60,90	1,31	0,13	0,00	25,20	0,80
Печень тушеная с морковью(суфле)	100	14,10	11,25	7,90	189,60	18,60	17,30	246,10	5,20	0,23	8,00	621,50	3,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00
Молоко витаминизированное	200	9,00	4,5	1,5	86,0	0,0	0,3	25,0	0,1	85,0	0,0	0,2	0,0
		36,24	33,6	69,9	919,5	168,9	1088,4	486,7	9,0	495,7	41,8	1072,5	1114,3