

Директор ИШ Кандалина



Кандалина Т.А./

г.а

Анатольевна

2023г

_____/

2023г

Директор школы

Примерное меню (двенадцатидневное) питания учащихся с 7 до 11 лет в

школьных столовых

ИШ Кандалина на 2023 - 2024 учебный год.

Наименование	№ рецептуры	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Кальций	Магний	Железо	В1, В2	А	С	Калорийность
1 — ый день												
Макароны с сыром	333	150/30	13,32	7,56	41,91	306,32	16,50	1,02	0,35	27,00	4,30	325,50
Кофейный напиток	692	180	2,25	3,24	25,83	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	136,80
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Масло		20	0,016	14,50	0,26	4,80	0,0010	0,04	90,00	90,00	0,00	132,20
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
Итого			19,94	31,10	109,25	421,32	68,56	5,62	90,58	127,80	29,84	786,50
Суп из овощей с цыпленком	135	25/250	6,50	4,00	12,50	41,25	27,00	1,75	0,23	750,00	20,00	126,00
Тфтели с соусом	428/461	100/30	19,35	23,01	19,08	52,44	35,64	3,48	0,35	4,80	1,68	363,60
Греча отварная	508	150	8,70	7,80	42,60	12,60	84,15	2,85	0,23	3,00	0,00	279,00
Напиток апельсиновый	699	180	0,09	0,00	22,68	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	86,40
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			42,64	42,26	146,46	212,49	214,05	11,98	1,19	769,20	22,22	1116,50

2 — ой день

Биточки по белорусски	467	100	21,00	22,40	1,20	18,00	24,00	206,00	4,00	0,06	0,00	290,00
Картофельное пюре	520	150	3,15	6,75	21,90	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	163,50
Кондитерское изделие		50	3,05	9,40	34,05	11,50	5,00	2,10	0,32	66,00		233,50
Компот из яблок	631	180	0,18	0,00	32,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	127,80
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			31,13	44,35	114,82	111,67	79,34	211,10	4,72	132,06	15,54	946,80
Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	147	25/250	6,27	8,05	17,87	15,50	9,25	0,50	0,07	1250,00	3,25	169,25
Плов с мясом птицы	492	150	12,60	25,05	32,10	12,35		0,88	0,50		0,95	411,00
Допол гарнир/овоши		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Напиток лимонный	666	180	0,09	0,00	21,78	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	83,70
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			27,86	40,55	124,35	77,47	74,29	6,12	0,93	1336,60	18,54	941,45

3 — ий день													
Котлета из птицы	499	100	10,10	19,40	3,30	27,60	16,10	1,50	0,50	0,30	0,40	227,40	
Макароны отварные	332	1/150	5,40	0,60	30,00	6,32	0,81	0,02				147,00	
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13			132,00	
Кофейный напиток	692	180	2,25	3,24	25,83	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	136,80	
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00	
Итого			22,10	29,04	100,38	144,12	68,16	6,87	0,76	11,10	25,94	703,20	
Суп картофель горох с цыпленком	139	25/250	14,00	7,00	22,30	49,25	48,25	3,50	0,30	1250,00	8,75	213,00	
Запеканка картофель с мясом	478	150/5	15,00	14,70	24,75	29,55	46,20	2,85	0,30	135,00	7,95	297,00	
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00	
Компот из сухофруктов		180	0,30	0,00	15,70	5,84	33,00	0,96	0,02		0,02	62,00	
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50	
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00	
Итого			38,20	29,15	115,35	123,64	187,45	11,15	0,95	1435,60	28,72	849,50	

4 — ый день

Запеканка творожная со слив. молоком	366	150/30	29,60	22,65	50,45	190,20	30,15	1,05	0,38	300,00	0,45	526,50
Чай с сахаром	686	180/15	0,25	0,00	15,00	12,36	8,08	1,28	0,02	1,80	0,00	54,00
Бутерброд с сыром		15/25	5,40	4,10	20,00	325,00	49,00	2,27	0,32	120,00	0,84	139,80
Итого			35,25	26,75	85,45	527,56	87,23	4,60	0,72	421,80	1,29	720,30
Щи картофель с рыб консервами	124	25/250	6,37	4,80	10,00	29,70	42,20	1,00	0,10	16,00	18,00	110,00
Цыпленка тушеные в сметанном соусе	493	1/100	11,50	9,36	2,16	0,03	0,16	14,00	26,56	102,74	0,76	139,00
Рис отварной	511	150	3,75	6,15	38,55	27,45	11,55	1,95	0,30			228,00
Напиток апельсиновый	699	180	0,09	0,00	22,68	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	86,40
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			29,71	27,76	122,99	163,38	121,17	20,85	27,35	130,14	19,30	824,90

5 — ый день

Котлета рыбная	388	100	13,00	8,80	15,20	36,48	41,28	1,12	0,16	56,00	0,24	196,00
Картофельное пюре	520	150	3,15	6,75	21,90	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	163,50
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Чай с сахаром и лимоном	686	180/15/5	0,30	0,00	15,20	12,96	8,28	1,44	0,02	1,80	5,04	60,00
Кондитерское изделие		50	3,05	9,40	34,05	11,50	5,00	2,10	0,32	66,00		233,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			24,15	30,75	114,80	137,29	111,86	7,06	0,91	203,80	30,48	801,00
Борщ из св капусты с картоф и цыпленком	110	25/250	6,20	7,30	13,20	25,75	32,75	1,75	0,25	1000,00	10,00	133,00
Оладья со стуж молоком	733	150/30	13,32	16,56	70,02	165,34		0,93	0,29		0,20	489,60
Компот из яблок	631	180	0,18	0,00	32,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	127,80
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			28,30	31,31	180,84	260,91	98,79	10,12	0,86	1036,60	37,54	1071,90

6 — ой день

Жаркое по домашнему	436	50/150	17,80	9,80	21,60	23,70	27,00	2,10	0,60	600,00	0,60	250,00
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13			132,00
Кофейный напиток	692	180	2,25	3,24	25,83	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	136,80
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
Итого			25,30	18,84	91,68	138,70	91,06	6,96	0,88	660,80	38,14	594,80
Суп из овощей с цыпленком	135	25/250	6,50	4,00	12,50	41,25	27,00	1,75	0,23	750,00	20,00	126,00
Голубцы ленивые с соусом	ттк	108/50	12,69	11,14	10,23	26,22	17,82	1,74	0,17	2,40	0,84	197,50
Икра кабачковая		60	0,62	0,07	4,11	24,40	25,20	0,92	0,14	0,08	12,00	17,40
Компот из сухофруктов		180	0,30	0,00	15,70	5,84	33,00	0,96	0,02		0,02	62,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			28,11	22,66	92,14	131,91	151,02	8,91	0,84	753,08	32,86	664,40

7 — ой день

Каша молочная с маслом	302	200/10	6,80	9,00	50,10	29,65	27,97	0,73	0,13	8,90	0,17	313,00
Бутерброд с сыром и маслом	3	80	4,68	29,52	24,84	96,70	12,18	0,60	0,05	180,00	1,50	388,80
Коктейль молочный		1/200	2,70	1,50	10,70	12,96	8,28	1,44	0,02	1,80	5,04	65,00
Итого			14,18	40,02	85,64	139,31	48,43	2,77	0,20	190,70	6,71	766,80
Пиц из св капусты с мясом	124	12,5/250	9,80	5,70	10,00	56,25	28,75	1,00	0,15	1250,00	20,00	134,00
Рыба тушеная с овощами	374	50/50	10,60	5,40	5,60	30,00	25,70	0,09	0,20	900,00	9,20	115,00
Картофель отварной	203	150	3,00	6,15	24,30	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	166,50
Напиток лимонный	666	180	0,09	0,00	21,78	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	83,70
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			31,49	24,70	111,28	189,42	132,99	6,43	0,91	2216,60	44,74	760,70

8 — ой день

Тфтели с соусом	428/461	100/30	19,35	23,01	19,08	52,44	35,64	3,48	0,35	4,80	1,68	363,60
Резка отварная	508	150	8,70	7,80	42,60	12,60	84,15	2,85	0,23	3,00	0,00	279,00
Догол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Напиток клюквенный	700	180	0,09	0,00	22,41	12,24	1,26	0,14	0,01	3,60	0,90	87,30
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			32,79	36,61	112,54	95,28	152,85	7,97	0,75	61,40	14,58	877,90
Суп картофельный с шпленком	147	250/12,5	7,00	5,10	20,60	27,75	37,00	1,50	0,25	500,00	15,00	148,00
Котлета мясная с соусом	451/824	100	14,00	19,00	4,30	15,50	27,70	3,50	0,30	40,00	-	243,00
Рис отварной	511	150	3,75	6,15	38,55	27,45	11,55	1,95	0,30			228,00
Компот из яблок	631	180	0,18	0,00	32,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	127,80
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			32,93	37,70	145,27	115,52	129,29	11,39	1,17	576,60	17,34	1008,30

9 — ый день

Цыплята тушеные в сметанном соусе	493	1/100	11,50	9,36	2,16	0,03	0,16	14,00	26,56	102,74	0,76	139,00
Картофельное пюре	520	150	3,15	6,75	21,90	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	163,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Сок		200	0,22	0,02	31,52	14,00	8,00	1,00	0,00	-	4,00	120,00
Итого			18,62	21,93	81,03	85,58	53,46	17,10	26,93	132,74	17,96	554,50
Расольник ленинградский с цыпленком	132	12,5/250	7,20	6,60	20,20	27,50	34,25	1,25	0,23	1000,00	12,75	162,00
Гуляш мясной	437	50/50	13,90	6,50	4,00	19,00	12,00	0,88	0,50	-	1,00	132,00
Макароны отварные	332	1/150	5,40	0,60	30,00	6,32		0,81	0,02	-		147,00
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Чай с сахаром и лимоном	686	180/15/5	0,30	0,00	15,20	12,96	8,28	1,44	0,02	1,80	5,04	60,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			35,70	21,15	122,00	104,78	114,53	8,22	1,10	1052,40	30,79	778,50

10 — ый день

Жаркое по домашнему	436	50/150	17,80	9,80	21,60	23,70	27,00	2,10	0,60	600,00	0,60	250,00
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Напиток из ягод	700	180	0,09	0,00	22,41	12,24	1,26	0,14	0,01	3,60	0,90	87,30
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
Итого			23,14	15,60	88,26	78,94	73,06	6,74	0,77	653,60	38,50	545,30
Суп картофельный с клецками	228	250	6,60	7,40	15,80	15,50	9,25	0,50	0,07	1250,00	3,25	148,00
Запеканка творожная со сметаной	366	150/15	29,60	22,65	50,45	190,20	30,15	1,05	0,38	300,00	0,45	526,50
Напиток апельсиновый	699	180	0,09	0,00	22,68	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	86,40
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			44,29	37,50	138,53	311,90	106,66	5,45	0,84	1561,40	4,24	1022,40

11 - ый день

Мясо тушеное	433	50/50	17,40	12,30	5,20	0,20	0,00	0,02	12,00	71,00	1,00	203,00
Рис отварной	511	150	3,75	6,15	38,55	27,45	11,55	1,95	0,30			228,00
Компот из кураги	638	180	1,08	0,00	28,44	0,10	12,00		0,40			113,40
Допол гарнир/овощи		30	0,45	0,00	1,50	2,40	6,00	0,15	0,02	25,00	6,00	8,00
Бутерброд с сыром		15/25	5,40	4,10	20,00	325,00	49,00	2,27	0,32	120,00	0,84	139,80
Итого			28,08	22,55	93,69	355,15	78,55	4,39	13,04	216,00	7,84	692,20
Ши из св капусты с картоф и пшцей	124	25/250	6,20	7,30	13,20	25,75	32,75	1,75	0,25	1000,00	10,00	133,00
Котлета рыбная	388	100	13,00	8,80	15,20	36,48	41,28	1,12	0,16	56,00	0,24	196,00
Картофельное пюре	520	150	3,15	6,75	21,90	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	163,50
Напиток лимонный	666	180	0,09	0,00	21,78	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	83,70
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			30,44	30,30	121,68	165,40	152,57	8,21	0,97	1122,60	25,78	837,70

12 — ый день

Рыба тушенная с овощами	374	50/50	10,60	5,40	5,60	30,00	25,70	0,09	0,20	900,00	9,20	115,00
Картофель отварной	203	150	3,00	6,15	24,30	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	166,50
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Компот из ябллок	631	180	0,18	0,00	32,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	127,80
Кондитерское изделие		50	3,05	9,40	34,05	11,50	5,00	2,10	0,32	66,00		233,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			21,48	26,75	124,62	128,47	93,04	5,49	0,96	1082,00	36,74	790,80
Суп картоф горох с мясом	139	25/250	14,00	7,00	22,30	49,25	48,25	3,50	0,30	1250,00	8,75	213,00
Плов с мясом	443	150	12,60	25,05	32,10	12,35		0,88	0,50		0,95	411,00
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Компот из апельсинаов	636	180	0,72	0,00	41,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	163,80
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			140,06	153,60	640,82	698,96	604,51	36,52	5,01	5745,80	149,08	4322,30

