

МКОУ « Колодясская начальная школа»



Утверждаю:

Директор школы

Гуракова Т.Ю.

Приказ от 30.08.2024г №52/2

# МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

с 7 до 11 лет 2024-2025 учебный год

Сезон осень-зима- весна

## Понедельник

№ п/п	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)				(ккал) энергитическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У	В		С	А	Са	Р	Fe	Мг
<b>Завтрак</b>														
1	5 сборник рецептурных блюд кулинарных изделий для предприятий общ/питания при образовательных школах 2021год Здобнов аи.Цыганенко В	Каша манная молочная вязкая, с сливочным маслом и сахаром	250	2.8	3.2	4.7	389.0	0,1	0,2	0,8	184,8	0,6		
2	301 тот же сборник	Чай с лимоном.	200	0.133	0.005	12.1	77,1	0	0	0	0,9	0,18		
3	66 тот же сборник	Хлеб Пшеничный.	50	3.3	1.3	23	124.0	0,4	0,07	0,34	3.8	2.9		
<b>Организация горячего питания школьников Обед</b>														
1	8 тот же сборник	Помидоры, огурцы порционно /сезонно/	60	0,9	-	3,9	64,9							
2	216	Суп картофельный с мясом кур	250	1.87	2.26	13.31	167.0	0.07	0.4	0.8	48,6	0,52		
3	6	Гуляш из мяса кур	100	13.02	0.7	7.13	266.0	0.14	0.2	0.6	33.0	0.69		
4	332	Макароны отварные со сливочным маслом	150	3.64	0.385	24.39	335..0	0,255	0,12	8,43	96,4	1.4		
5	96	Кисель.	200	1,36	0	29,02	116,2	0,08			61,5	23		
6	66/4	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/ 50	3,12	0,72	26,7	288.0	0,4	0,07	0,34	3,8	23		





4	124	Компот	200	5.8	6.3	39,5	364.00	0,02	0,12	11,18	110,5	0,35
5	4	Хлеб ржаной.	50	3,12	0,72	26,7	128.00	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
6	66	Хлеб пшеничный.	50	4,1	2,5	32,5	160.00	0,5	0,1	0,41	4,2	3,1
		Всего за день		50,2	186,42	203,4	2025.10	3.5	4.45	36.27	302.7	15.21

*Среда*

№ п/п	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)						Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe		
1	11 сборник рецептурных блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 2021 год	Омлет натуральный на молоке	200	6,07	9,96	31,32	287,39	0,04	0,14	0,9	106	0,46		
2	130	Кофейный напиток на молоке	200	5,8	6,3	20,1	229,3	0,02	0,12	11,18	110,5	0,35		
3	66	Хлеб пшеничный	50	3,3	1,3	14,9	124.00	0,23	0,18	0,53	40,9	1,75		
4	17	Яблоки/апельсины/	100				385-6							



Четверг.

		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	39	Каша гречневая молочная	250	25,2	5,2	136	356.54	1,06	-	140	596	196	16
2	30 1	Чай с лимоном	200	-	-	-99,8	116.20	-	-	2	-	-	0,3
3	66	Хлеб.Пшеничный	50	6.8	1.2	46,4	124.00	0.16	-	30	123	46	2,3

Организация горячего питания школьников Обед

1	8	Помидор. огурец порционно /сезонно/	60	0.26	0.03	1.19	114.9						
2	15 1	Суп вермишелевый с мясом кур	250	4.5		13.5	383.09	00.9	-	120	77.54	40	2.5
2	4	Рис рассыпчатый с подливой из мяса кур	150/75	4.2	18.4	1.1	377.00	0,05		25,4		0,28	
3	96	Сок фруктовый	200	-	-	99,8	102,1	-	-	2	-	-	0,3
4	66/ 4	Хлеб.Пшеничный/Ржаной	50/50	6.8	1.2	46,4	288.00	0.16	-	30	123	46	2,3
		Всего за день		78-87	47-74	514-35	1861-83	1.991..04	-	370-4	1	362.7	27.07



Пятница

ЗАВТРАК		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	29 Каша молочная Дружба»	6,33	10,18	26,34	283,16							
2	20 Чай с молоком	-	-	99,8	116,00	-	-	-	2	-	-	0,3
3	66 Хлеб/пшеничный	3,4	0,6	23,2	124,00	-	-	-	30	123	46	2,3
Организация горячего питания школьников Обед												
1	17 Морковь отварная с растительным маслом	0,46	3,0	6,1	52,00	-	-	-	52	402	59	5,4
2	109 Суп свекольный –фасолевый на мясокостном бульоне	2,80	1,27	7,63	269,9	-	-	-	52	402	59	5,4
3	14 Голубцы ленивые Картофельное пюре со сливочным маслом	16	16,1	20,5	319,43	-	-	-	-	-	57	0,08
4	169 Компот из яблок	1,0	-	26,4	119,00							
5	66/4 Хлеб.Пшеничный/ржаной	6,8	1,2	46,4	288,00	-	-	-	30	123	46	2,3
Всего за день		49,08	36	472,64	1711,89	1,8	-	-	164	823,75	264,5	14,955

Понедельник

Завтрак.

№	№т ехн ол оги чес ко кар ты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)				(ккал)	Витамины.(мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	5	Каша манная молочная со сливочным маслом и сахаром	250	3,6	9,0	41,5	389.0	0,08	0,2	0,9	0,9	183.98	-	-	-	0,54		
2	96	Сок фруктовый	200	0,1	0	21.2	77.1	0	0	2.4	2	7,58	-	-	-	0,29		
3	66	Хлеб пшеничный	50	3,3	1,3	14,9	124.00	0,23	0,18	0,53	-	40,9	-	-	-	1,75		

Организация горячего питания школьников Обед

1	12 1	Суп рассольник с мясом кур	250	3,78	2	5,5	242.52	14.1	0,03	3,36	4,99	58,2	-	-	-	0,88
2	6	Макаронны отварные со сливочным маслом Гуляш из мяса кур	,150/75	2.76	1.3	46.9	335.0	11.4	0.05	1.91	1.65	36.6	-	-	-	0.19
3	96	Кисель	200	0,5	0	28,4	208.00	0,01	0,02	0,7	-	20,57	-	-	-	0,34



4	66 4	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7,13	2,77	59,3	288.00	0,9	0,8	0,75	-	8	-	6
		Всего за день		32,58	29,71	189,48	1663.62	143,86	2,32	8,33	12,88	347,66	-	15,02

## Вторник

### Завтрак.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)						(ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe													
1	107 Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом и сахаром	250	4,8	8,2	30,4	396.0	0,1	0,2	0,8																		
2	301 Чай с лимоном	200	22,6	15,0	29,6	229.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	66 Хлеб. Пшеничный	50	6,8	1,2	46,4	124.00	0,16	-	-	-	-	30	123	46	2,3												

### Организация горячего питания школьников Обед

1	8	Огурец, помидор порционно /сезонно/	60	0,9	-	3,9	64..9	0,2	0,1	4,27	-	2,8	7,9	-	0,07
2	218	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом кур	250	7,1	6,4	13	277.4	0,08	0,08	6,42	-	86.34	-	-	1,07
3	6	Рыба отварная	100	6,15	12,65	-	124,65	-	-	-	-	14,5	80,5	10	0,85











