



«СШ №3»

Касимова

Утверждаю:

Зам. директора по производству
МАУ ЦСО «Времена года»
Н.А. Касимова



Примерное 12-дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей в возрасте 7 — 11 лет (сезон осенне-зимний) в школьных столовых города Глазова

г. Глазов, 2022 г.

3 день среда (первая неделя), возраст 7-11 лет

№ сб/р	Блюдо	ВЫХОД (г)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.
			вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)					
106/2008	Запеканка из творога	100	16,29	8,14	12,83	188,53	32,82104	0,04732	0,25546	0,45743	180,05000	0,69136	0,01539	23,41605	200,00000	
471/2021	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	12,12120	0,01732	0,10967	0,28860	80,00000	0,05772	0,00000	9,81240	57,93000	
233/2021	Каша Кукурузная молочная жидкая	150	4,78	4,95	28,67	177,19	14,44804	0,02886	0,11184	0,93795	88,00000	0,09592	0,00770	10,69312	88,00000	
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254	
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920	
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000	
ИТОГО за Завтрак			26,22	16,03	87,29	590,39	59,39028	0,15977	0,50933	4,45646	361,72964	1,9894	0,02309	60,62286	382,82174	
13/2008	Салат из свежей капусты	80	1,24	4,03	7,51	69,96	0,15392	0,04110	0,03579	30,78400	32,10771	0,69571	0,03096	12,82153	23,65750	
95/2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,62	5,30	10,15	94,05	7,90425	0,04850	0,05062	15,83515	40,74532	0,96164	0,06239	27,20844	43,91222	
341/2021	Котлеты "Пермские"	90	14,53	13,40	11,44	193,78	2,27705	0,06956	0,16779	0,88225	31,08656	1,41611	0,01385	25,97227	150,00000	
510/2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,68	4,21	25,77	153,06	0,02525	0,10505	0,04007	0,00000	21,29387	2,29303	0,05772	22,51802	37,05865	
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюма) +С	200	0,36	0,00	23,18	91,20	0,00000	0,02886	0,01539	0,00600	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	18,00	82,40	0,00000	0,06542	0,03078	0,00000	11,15920	1,50072	0,00000	18,08560	38,48000	
ИТОГО за Обед			27,51	27,61	110,96	752,25	10,36047	0,40467	0,36353	47,50140	167,48739	7,93503	0,16492	126,54523	336,30217	
ВСЕГО			53,73	43,64	198,25	1342,64										

12 день суббота () вторая неделя

№ сб/р	Блюдо	ВЫХОД (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию						Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1								
97/2004	Сыр (порциями)	20	5,26	5,20	3,06	70,00	0,42000	0,06000	0,76000	0,14000	200,00000	1,40000	0,00000	110,00000	120,00000	
302/2004	Каша ячневая молочная	150/5	5,76	5,93	31,96	196,91	14,45405	0,11535	0,13867	0,93795	192,95000	0,72179	0,00000	8,15199	43,44873	
460/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	154,46171	0,09274	0,00000	6,73400	15,96920	
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,76854	26,74698	
тпк	Манник	35	1,85	3,76	16,69	111,32	2,70563	0,02566	0,04992	0,09829	70,80220	0,40933	0,00824	8,65800	10,58200	
82/2021	Яблоко (фрукты свежие)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200	
ИТОГО за Завтрак			16,29	16,32	85,28	533,35	27,19968	0,26066	1,03921	14,30946	638,60831	5,04810	0,04672	151,19544	561,74691	
71/2004	Винегрет овощной	60	0,68	6,03	4,26	74,72	0,11697	0,02640	0,01995	5,00529	11,45857	0,41926	0,02372	11,57266	21,83548	
101/2021	Рассольник Домашний со сметаной	200/8	1,98	5,45	12,14	106,18	7,83241	0,09069	0,06483	20,87121	32,36909	0,87779	0,02603	22,72225	53,77253	
451/2004	Котлеты из говядины	90	13,39	15,64	13,40	216,97	0,00000	0,06771	0,11671	0,86580	17,11552	1,26830	0,01539	23,59632	90,97249	
100/2008	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,28	6,32	36,38	215,85	0,44300	0,09511	0,06361	3,64598	32,35841	0,88715	0,06926	20,35246	60,14616	
156/2008	Напиток лимонный +С	200	0,06	0,01	24,16	92,14	0,00000	0,00269	0,00135	2,69360	11,59595	0,10966	0,00000	2,66089	1,48148	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000	
ИТОГО за Обед ВСЕГО			41,68	50,30	201,55	1357,51	8,39238	0,37014	0,30878	33,08188	119,51994	5,07250	0,13440	102,88628	277,02964	