

Директор ИШ Кандалина



Кандалина Т.А./

Татьяна
Матильевна

2024г

Директор школы



Документ

Иванова О.С.

2024г

**Примерное меню (двенадцатидневное) питания учащихся с 7 до 11 лет в
школьных столовых
ИШ Кандалина на первое полугодие 2024 - 2025 учебный год.**

Наименование	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Кальций	Магний	Железо	Ві, 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		10	0,008	7,25	0,13	2,40	0,0005	0,02	45,00	45,00	0,00	66,10
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,60
Итого			19,93	23,85	109,12	418,92	68,56	5,60	45,58	82,80	29,84	720,40
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	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
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
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Итого			28,02	40,55	117,57	79,21	77,33	6,50	0,92	1302,40	16,20	911,75

2 — ой день												
Грудка куриная по-строгановски	ткк	50/50	6,60	17,75	9,95	51,70	18,24	0,54	0,12	212,60	0,58	225,54
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
Йогурт		110	3,80	2,90	11,90				200,00	46,00		88,00
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			17,39	33,20	90,98	133,87	68,58	3,54	200,52	324,60	16,12	692,74
Суп картофель горох с щипленком	139	25/250	14,00	7,00	22,30	49,25	48,25	3,50	0,30	1250,00	8,75	213,00
Тефтели 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 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
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Итого			36,14	38,26	133,69	111,48	169,05	10,01	0,86	12,00	2,58	991,40

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
Макаронны 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
Сок		200	0,22	0,02	31,52	14,00	8,00	1,00	0,00	-	4,00	120,00
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
Итого			20,07	25,82	106,07	86,12	56,90	7,51	0,65	0,30	29,40	686,40
Суп картофельный с цыпленком	147	250/10	7,00	5,10	20,60	27,75	37,00	1,50	0,25	500,00	15,00	148,00
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
Компот из сухофруктов	933	180	0,30	0,00	15,70	5,84	33,00	0,96	0,02		0,02	62,00
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13			132,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Итого			34,00	22,35	110,50	96,29	157,00	8,40	1,20	1150,60	27,62	737,50

4 — ый день												
Запеканка творожная со сгущ молоком	366	150/25	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	3	15/20	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
Борщ из св капусты с картоф и цыпленком	110	10/250	6,20	7,30	13,20	25,75	32,75	1,75	0,25	1000,00	10,00	133,00
Оладьи со сгущ 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
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Итого			28,30	31,31	180,84	260,91	98,79	10,12	0,86	1036,60	37,54	1071,90

5 — ый 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
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 кураги	638	180	0,30	0,00	15,70	5,84	33,00	0,96	0,02		0,02	62,00
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			29,10	34,95	67,25	100,19	114,30	209,36	4,43	80,06	25,22	663,50
Бульон с куринным филе	177/551	250/15	11,00	0,90	13,70	13,00	28,00	0,90	0,10	0,00	0,80	107,00
Индейка с булгуром	тгк	200	13,2	16,8	37	80	6	0,8	0,3			352
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
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Итого			33,40	25,15	118,50	144,96	102,28	6,98	0,75	52,40	17,84	796,50

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
Кисель клюквенный	649	200	0,09	0,00	22,41	12,24	1,26	0,14	0,01	3,60	0,90	87,30
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	0,78	653,60	38,50	545,30
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
Голубцы ленивые с соусом	тгк	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 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
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Итого			27,86	23,46	106,16	125,14	138,26	8,10	0,73	55,08	33,18	714,20

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	3	15/20	4,68	29,52	24,84	96,70	12,18	0,60	0,05	180,00	1,50	388,80
Какао на молоке	693	1/180	2,70	1,50	10,70	12,96	8,28	1,44	0,02	1,80	5,04	65,00
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
Итого			14,78	40,02	101,44	164,31	61,43	5,77	0,20	190,70	31,71	826,80
Суп из овощей с щипленком	135	12,5/250	6,50	4,00	12,50	41,25	27,00	1,75	0,23	750,00	20,00	126,00
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
Рис отварной	511	150	3,75	6,15	38,55	27,45	11,55	1,95	0,30			228,00
Компот из сухофруктов	933	180	0,30	0,00	15,70	5,84	33,00	0,96	0,02		0,02	62,00
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Итого			29,15	23,00	121,95	138,74	145,25	8,29	1,03	1650,60	29,22	792,50

8 — ой день

Тефтели 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
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Кофейный напиток	692	180	2,25	3,24	25,83	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	136,80
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Итого			34,95	39,85	115,96	155,04	170,85	8,19	0,85	68,60	14,22	927,40
Щи 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
Запеканка картоф 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
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
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Итого			33,79	27,85	109,76	137,04	136,21	7,83	0,78	1439,20	40,85	795,80

9 — ый день

Цыплята тушеные в сметанном соусе	493/600	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
Рассольник ленинградский с пшёнком	132	10/250	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
Напиток апельсиновый	699	180	0,09	0,00	22,68	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	86,40
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Итого			35,49	21,15	129,48	163,82	125,51	7,14	1,18	1061,40	26,29	804,90

10 — ый день

Омлет натуральный	340	150	13,80	4,05	0,30	140,10	19,95	2,25	0,54	0,30	0,75	192,00
Чай с сахаром и лимоном	685	180/15/5	0,30	0,00	15,20	12,96	8,28	1,44	0,02	1,80	5,04	60,00
Сыр порционно		20	4,60	5,80		176,00	7,00	0,20	0,07	57,60	0,14	72,60
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			9,25	11,60	56,45	227,16	48,08	5,84	0,22	59,40	30,18	324,60
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
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
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
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Итого			35,84	33,30	131,56	89,59	70,06	6,15	12,66	1325,20	5,15	927,80

11 - ый день

Запеканка творожная со сгущ. молоком	366	150/15	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 маслом		10/30	0,68	10,73	15,40	10,32	11,88	0,74	45,08	45,00	0,00	145,20
Итого			0,93	10,73	30,40	22,68	19,96	2,02	45,10	46,80	0,00	199,20
Борщ из св. капусты с картоф. и цыпленком	110	10/250	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
Компот из сухофруктов	933	180	0,30	0,00	15,70	5,84	33,00	0,96	0,02		0,02	62,00
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Итого			30,65	30,30	115,60	160,62	180,53	8,27	0,95	1086,60	23,46	816,00

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 яблок	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	12,5/250	14,00	7,00	22,30	49,25	48,25	3,50	0,30	1250,00	8,75	213,00
Гуляш мясной	437	50/50	13,90	6,50	4,00	19,00	12,00	0,88	0,50		1,00	132,00
Рис отварной	511	150	3,75	6,15	38,55	27,45	11,55	1,95	0,30			228,00
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 апельсинов	636	180	0,72	0,00	41,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	163,80
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Итого			145,53	141,20	639,11	723,50	683,98	38,59	5,28	5673,80	144,49	4227,90