

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора МКОУ

«Кордюковская СОШ»

О.С. Фатеева



Двухнедельное меню

Для организации питания школьников

Возрастная категория с 7 до 11 лет

1-4 классы

Разработано в соответствии с СанПин 2.3\2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

МКОУ «Кордюковская средняя общеобразовательная школа»

с.Кордюково

1 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Ккал блюда, г
						всего	В т.ч. жив	всего	В т.ч. раст		
№ 19	Салат из св.помидор и огурцов	50	Помидоры Огурцы Лук Зеленый лук Масло растит	28,5 22 7 7,5 2,5	24 17,5 6 6 2,5	0,45	0,0	2,55	2,55	1,8	32
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	Картофель Капуста Лук Морковь Томат.паста Масло раст Сметана Вода	50 32 9,6 12,6 2 4 10 160	40 24 8 10 2 4 10 160	1,4	0,0	3,98	3,98	6,22	66,4
№ 53 ТТК вестник регион образ 2006г	Котлета мясная «Здоровье»	80	Филе курин. Морковь Масло Сухари Яйцо Вода или молоко Масса пф	90 10 3 3 1/5шт 6 -	76 8 3 3 8 6 62	8,755	0,0	2,685	0,0	2,5	69
№ 453	Соус томатный	50	Томат паста Мука Масло Сахар Вода	2,5 2,5 2,5 0,9 25	2,5 2,5 2,5 0,9 25	0,54	0,01	1,865	0,03	3,47	32,8
№ 429	Пюре картофельное	100	Картофель Молоко Масло	113 16 4,5	84 15 4,5	2,1	0,4	4,4	0,3	10,9	92
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	25 15 190	30,5(вар) 15 190	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110
№ 108	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 20	пшеничный ржаной	30 20	30 20	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68 40

	Всего					17,105	0,41	16,095	6,83	70,34	531,2
--	--------------	--	--	--	--	---------------	-------------	---------------	-------------	--------------	--------------

2 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углевод ы	Ккал блюда, г
						всего	В т .ч. жи в	всего	В т .ч. раст		
№ 6	Салат из свежей капусты с яблоками	50	Капуста Яблоки Масло растит Лимон кислота Вода для разведения	32 28,5 5 0,05 2,5	25,5 20 5 0,05 2,5	0,55	0,0	5,0	5,0	3,15	60
№ 134	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	Картофель Перловка Лук Морковь Соленые огурцы Масло Сметана Вода	80 4 4,8 10 13,4 4 10 150	60 4 4 8 12 4 10 150	1,64	0,0	4,2	4,2	13	97
№ 461 сборник рецептур блюд для оп при ош 2004г	Тефтели в соусе томатном	80/50	Мясо Хлеб Лук Масло Мука Томат паста Сахар Вода	100 8 24 3+3 4 7,5 0,9 25	86 8 20 3+3 4 7,5 0,9 25	1,3	0,0	2,4	0,0	4,2	44
№ 291	Макароны отварные	150	Макароны Масло Масса отвар макарон	75 4,5 -	75 4,5 96	3,77	0,0	0,45	0,45	19,36	96,6
№ 496	Какао на молоке	200	Молоко Какао (порц) Сахар Вода	100 3 20 110	100 3 20 110	3,6	2,9	3,3	0,4	25,0	144
№ 108	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 20	пшеничный ржаной	30 20	30 20	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68 40

	Всего					15	2,9	17,695	10,08	89,8	603,4
--	--------------	--	--	--	--	----	-----	--------	-------	------	--------------

3 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углевод ы г	Ккал блюда,г		
						все го	В т ч. жив	всег о	В т ч. раст				
№ 17	Салат из свежих огурцов	50	Огурцы Масло растит	57 5	45,5 5	0,35	0,0	5,05	5,05	1,0	51		
№ 128	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	Картофель	21,4	16	1,46	0,0	4,0	4,0	8,52	76		
			Капуста	20	16								
			Свекла	40	32								
			Лук	9,6	8								
			Морковь	12,6	10								
			Масло растит	4	4								
			Сметана	10	10	0,3	0,0	2,0	0,0			3,0	21,0
			Томат паста	6	6								
			Сахар	2	2								
№414	Рис отварной	150	Рис Масло	54 6,75	54 6,75	6,15	0,0 5	10,1 25	0,9	56,35	341		
№ 405	Кура в соусе томатном	50/50	Кура	203,84	147,02/105,6	10,88	10, 32	10,8	0,196	40,18	153,6		
			Вареная без кожи	-	50								
			Масло	7,2	7,2								
			Томат паста	6,7	6,7								
			Мука	1,6	1,6								
			Лук	7,44	6								
			Чеснок	0,7	0,7								
			Сметана	4	4	0,148		0,8	0,0			12,0	8,4
			Морковь	7,44	6								
Вода	36,8	36,8											
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	25 15 190	30,5 (вар) 15 190	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110		
№108	Хлеб пшеничный	30	пшеничный	30	30	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68		
	Хлеб ржаной	20	ржаной	20	20						40		

	Яблоко	200	Яблоко	200	200	0,6	0,0	0,0	0,0	17,2	80
	Всего					23,98 8	10, 37	33,2 55	10,14 6	186,87	909,4

4 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы , г	Ккал блюда,г
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст		
№144 №170	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/10	Картофель	66,6	50	1,84	0,02	3,4	0,26	12	86,4
			Горох	16,2	16						
			Лук	9,6	8						
			Морковь	10	8						
			Масло	4	4						
	Хлеб пшеничный	10	1,875	1,875	1,125	0,0	0,113	0,113	6,974	33,42	
№43 ТТК вестник регион образов 2006г	Суфле «Рыбка»	50	Рыба (горбуша потраш с головой)	43	30	6,8	4,5	5,85	0,0	4,785	99
			Лук	6	5						
			Рис	5,5	10 (вар)						
			Молоко	5	5						
			Масло	5	5						
			Яйцо	1/8	5						
			Масло для запекания	2	2						
№ 453	Соус томатный	50	Томат паста	7,5	7,5	0,54	0,01	1,865	0,03	3,47	32,8
			Мука	2,5	2,5						
			Масло	2,5	2,5						
			Сахар	0,9	0,9						
			Вода	25	25						
№ 429	Пюре картофельное	100	Картофель	113	84	2,1	0,4	4,4	0,3	10,9	92
			Молоко	16	15						
			Масло	4,5	4,5						
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25	30,5	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110
			Сахар	15	15						
			Вода	190	190						
№ 108	Хлеб пшеничный	30	пшеничный	30	30	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68
	Хлеб ржаной	20	ржаной	20	20						

	Всего					16,505	4,93	16,108	0,403	86,749	522,02
--	--------------	--	--	--	--	--------	------	--------	-------	--------	---------------

5 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы , г	Ккал блюда,г
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст		
№ 540	Ватрушка с повидлом	75	Мука Вода Сахар Соль Дрожжи Яйцо Повидло Масло растит Яйцо для смазки Мука на подпыл	34,27 13,8 1,84 0,5 0,9 2/52шт 35,25 0,2 5/20шт 1,61	34,27 13,8 1,84 0,5 0,9 1/65шт 34,5 0,2 1/5шт 1,61	4,07	0,44	1,87	0,44	44,99	223,10
№ 152	Уха с крупой	200/25	Картофель Перловка Рыба (горбуша потраш с голов) Лук Масло Вода	68 3 31 19 2 171	40 3 25 16 2 171	5,2	3,6	1,98	0,24	11,5	84,6
№ 423	Капуста тушеная	150	Капуста Лук Морковь Масло Сахар Томат паста Мука	196,9 10,65 7,5 6,75 4,5 12 1,8	157,5 9 6 6,75 4,5 12 1,8	5,55	0,0	5,4	0,45	5,85	94,5
№395	Сосиска отварная	50	сосиска	50	50	5,2	5,2	10,45	0,0	0,0	115
№ 501	Кофе на молоке	200	Молоко Вода Сахар Кофейный напиток	100 120 10 5	100 120 10 5	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	79

№108	Хлеб пшеничный	30	пшеничный	30	30	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68
	Хлеб ржаной	20	ржаной	20	20						40
	Всего					26,82	12,14	22,88	1,23	99,86	704,20

6 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продукта	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы	Ккал блюда,г
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст		
№ 564	Булочка «Домашняя»	75	Мука Вода Дрожжи Сахар и для отделки Масло Мука на подпыл Яйцо для смазки Соль	44,85 17,23 1 10,35 10,35 2 2,72 0,46	44,85 17,23 1 10,35 10,35 2 2,4 0,46	5,175	0,23	8,97	0,575	41,63	267,95
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	Картофель Капуста Лук Морковь Томат.паста Масло Сметана Вода	32 50 9,6 12,6 2 4 10 160	24 40 8 10 2 4 10 160	1,4	0,0	3,98	3,98	6,22	66,4
№ 291	Макароны отварные	150	Макароны Масло Масса отвар макарон	75 4,5 -	75 4,5 96	3,77	0,0	0,45	0,45	19,36	96,6
№ 461 сборник рецептур блюд для оп при ош 2004г	Тефтели в соусе томатном	80/50	Мясо Хлеб Лук Масло Мука Вода	100 8 24 3 4 12	86 8 20 3 4 12	1,3	0,0	2,4	0,0	4,2	44
№ 453	Соус томатный	50	Томат паста Мука Масло Сахар	2,5 7,5 2,5 0,9	2,5 7,5 2,5 0,9	0,54	0,01	1,865	0,03	3,47	32,8

			Вода	25	25						
№108	Хлеб пшеничный	30	пшеничный	30	30	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68
	Хлеб ржаной	20	ржаной	20	20						40
№ 493	Чай с сахаром	200	Чай (заварка)	50	50	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0	60
			Сахар	15	15						
			Вода	150	150						
	Всего					16,185	0,24	20,145	5,035	111,8	696,75

7 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продукта	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы	Ккал блюда,г
						всего	В т.ч. жив	всего	В т.ч. раст		
№ 20	Салат из свежих помидор и яблок	50	Помидоры Яблоки Масло растит	31,5 27 5	26,5 19 5	0,35	0,0	5,1	5,1	2,85	58,5
№ 134	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	Картофель Перловка Лук Морковь Соленые огурцы Масло Сметана Вода	80 4 4,8 10 13,4 4 10 150	60 4 4 8 12 4 10 150	1,64	0,0	4,2	4,2	13	97
№ 237	Греча рассыпчатая	100	Греча Масло Вода Масса вареной каши	46 4,5 68 -	46 4,5 68 96	5,7	0,02	5,23	1,52	24,72	168,7
№ 437	Гуляш мясной	50/50	Мясо Лук Томат паста Мука Масло Масса тушен мяса Масса соуса	120,8 13,6 8,8 2,96 5,2 - -	88,8 11,2 8,8 2,96 5,2 50 50	16,48	15,68	21,56	0,098	30,36	237,6
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	25 15 190	30,5 15 190	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110
№ 108	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 20	пшеничный ржаной	30 20	30 20	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68 20
	Всего					28,57	15,7	38,57	10,918	122,55	800,8

8 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы	Ккал блюда,г
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст		
№300	Яйцо вареное	40	яйцо	1	40	5,1	5,1	4,6	0,0	0,3	6,3
№144 №170	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/10	Картофель Горох Лук Морковь Масло Хлеб пшеничный	66,6 16,2 9,6 10 4 1,875	50 16 8 8 4 1,875	1,84	0,02	3,4	0,26	12	86,4
№313	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/20	Творог Манка Молоко Яйцо Сахар Сметана Сухари Молоко сгущенное Масло	141 9,7 36 1/10шт 9,7 6,2 5,2 20 5,2	139,5 9,7 36 4 9,7 6,2 5,2 20 5,2	24,0	22,5	25,2	0,2	23,9	425
№493	Чай с сахаром	200	Чай (заварка) Сахар Вода	50 15 150	50 15 150	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0	60
№108	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 20	пшеничный ржаной	30 20	30 20	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68 40
	Яблоко	200	Яблоко	200	200	0,6	0,0	0,0	0,0	17,2	80
	Всего					37,805	29,06	35,493	0,573	108,094	864,62

9 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продукта	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углев оды	Ккал блюда,						
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст								
№ 540	Ватрушка с повидлом	75	Мука	34,27	34,27	4,07	0,44	1,87	0,44	44,99	223,1						
			Вода	13,8	13,8												
			Сахар	1,84	1,84												
			Соль	0,5	0,5												
			Дрожжи	0,9	0,9												
			Яйцо	2/52шт	1/65шт												
			Повидло	35,25	34,5												
			Масло растит	0,2	0,2												
			Яйцо для смазки	5/20шт	1/5шт												
			Мука на подпыл	1,61	1,61												
№ 128	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	Картофель	21,4	16	1,46	0,0	4,0	4,0	8,52	76						
			Капуста	20	16												
			Свекла	40	32												
			Лук	9,6	8												
			Морковь	12,6	10												
			Масло	4	4												
			Сметана	10	10							0,3	0,0	2,0	0,0	3,0	21,0
			Томат паста	6	6												
			Вода	160	160												
			Сахар	2	2												
№ 53 ТТК вестник регион образ 2006г	Котлета мясная «Здоровье»	80	Филе курин	90	78	8,755	0,0	2,685	0,0	2,5	69						
			Морковь	10	8												
			Масло растит	3	3												
			Сухари	3	3												
			Яйцо	1/5шт	8												
			Вода или молоко	6	6												
			Масса пФ	-	62												
№ 414	Рис отварной	150	Рис	54	54	6,15	0,05	10,125	0,9	56,35	341						
			Масло	6,75	6,75												
№ 453	Соус томатный	50	Томат паста	7,5	7,5	0,54	0,01	1,865	0,03	3,47	32,8						
			Мука	2,5	2,5												
			Масло	2,5	2,5												
			Сахар	0,9	0,9												
			Вода	25	25												
№ 501	Кофе на молоке	200	Молоко	100	100	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	79						
			Вода	120	120												
			Сахар	10	10												
			Кофейный напиток	5	5												
№ 108	Хлеб пшеничный	30	пшеничный	30	30	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68						
	Хлеб ржаной	20	ржаной	20	20							40					

	Всего					28,075	3,4	25,725	5,47	156,35	949,90
--	--------------	--	--	--	--	--------	-----	--------	------	--------	---------------

10 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продукта	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы	Ккал блюда,г
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст		
№ 19	Салат из св.помидор и огурцов	50	Помидоры Огурцы Лук Зеленый лук Масло растит	28,5 22 7 7,5 2,5	24 17,5 6 6 2,5	0,45	0,0	2,55	2,55	1,8	32
№ 152	Уха с крупой	200/25	Картофель Перловка Рыба (горбуша потраш с голов Лук Масло Вода	68 3 31 19 2 171	40 3 25 16 2 171	5,2	3,6	1,98	0,24	11,5	84,6
№ 405	Кура в соусе томатном	70/50	Кура Вареная без кожи Масло Томат паста Мука Лук Чеснок Сметана Морковь Вода	203,84 - 7,2 6,7 1,6 7,44 0,7 4 7,44 36,8	147,02/105,6 50 7,2 6,7 1,6 6 0,7 4 6 36,8	10,88	10,32	10,8	0,196	40,18	153,6
№ 237	Греча рассыпчатая	100	Греча Масло Вода Масса каши	46 4,5 68 -	46 4,5 68 96	5,7	0,02	5,23	1,52	24,72	168,7
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	25 15 190	30,5 15 190	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110
№108	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 20	пшеничный ржаной	30 20	30 20	3,6	0,0	0,48	0,0	21,62	68 40
	Всего					26,33	13,94	21,04	45,06	126,82	656,9

