

МКОУ «Крутогорская СОШ»

С.Крутая Горка Шумихинский район



Утверждаю:

Директор МКОУ «Крутогорская СОШ»

Г. Н. Морозова

Двенадцатидневное цикличное меню 1-4класс

Наименование, № тех.карты	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
1 день					
Винегрет, 68	60	0.9	6.1	4.1	77.80
Макароны отварные, 1	150	5.5	5.5	29.2	191.6
Бефстроганов, 21	100	11,95	14,99	3,75	196,82
Кисель, 32	200	0	0	16,04	60,20
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Итого	660	22,85	27,69	80,99	668,42

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
2 день					
Гречка отварная, 4	150	0.57	96.24	0.93	872.07
Тефтели с рисом, 111	100	8,62	7,58	9,08	138,33
Кукуруза консервиров.	70	1.4	0	7.7	154.00
Апельсин	200	1.88	0.24	16.20	94.00
Чай с сахаром, 85	200	0.2	0	12.7	52.00
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,8
Итого	780	16,87	113,06	64,81	1480,20

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
3 день					
Свекла отварная	60	12.3	1.2	26.4	178.80
Горохорое пюре, 70	200	19.6	9.8	50.8	354.60
Голень куриная, 17	100	12,55	12,99	4,01	182,25
Какао с молоком, 33	200	4.0	3.9	19.6	130.00
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Итого	710	52,95	28,99	128,71	987,65

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
4 день					
Рагу из овощей, 71	200	3.11	4.53	17.34	127.73
Зразы «Школьные», 96	100	13,9	16,8	12,9	259,00
Кофейный напиток, 36	200	3.12	3.49	23.84	143.00
Банан	200	3.0	1.0	42.0	192.00
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Итого	750	27,23	26,52	114,18	816,73

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
5 день					
Жаркое по-домашнему, 98	200	15,0	16,13	16,27	270,66
Компот из сухофруктов, 35	200	0.6	0	22.6	88.70
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Апельсин	200	1.88	0.24	16.20	94.00
Кефир	150	4,5	3,75	11,6	151,2
Итого	800	26,08	20,82	84,77	699,59

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
6 день					
Запеканка из творога, 113	150/20	27,5	19,83	35,09	430,83
Банан	200	3.0	1.0	42.0	192.00
Чай с сахаром, 85	200	0.2	0	12.7	52.00
Итого	550	30,7	20,83	89,79	674,83

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
7 день					
Пюре картофельное, 3	150	3.0	3.8	19.3	123.00
Рыба тушеная с овощами, 11	100	15.7	10.2	5.2	175,00
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Отвар из плодов шиповника, 34	200	0.2	0.1	12.5	52,00
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	62,80
Итого	640	28,5	19,8	65,2	554,80

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
8 день					
Плов из курицы, 104	250	19.9	18.9	34.3	387.00
Горошек зеленый	80	6.9	0.3	10.0	70.00
Чай с лимоном, 31	200	2.1	1.9	15.5	88,00
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Банан	200	3.0	1.0	42.0	192.00
Сыр порциями	20	4,6	5,8	-	72,00
Итого	800	40,6	28,6	119,9	904,00

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
9 день					
Капуста тушеная, 5	150	3.7	4.2	16.1	117.00
Курица отварная, 94	100	43,0	36,2	0,4	497,00
Апельсин	200	1.88	0.24	16.20	94.00
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.0	92.00
Снежок	150	3,75	3,9	16,5	115,50
Итого	850	57,43	45,44	87,3	1010,50

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
10 день					
Салат с сол. огурцом и зел. горошком, 39	60	3.37	2.45	11.39	78.31
Макароны отварные, 1	150	3.75	0.6	40.35	183.00
Гуляш мясной с соусом, 99	100	29,2	29,8	4,7	404,00
Компот из сухофруктов, 35	200	0.2	0	17.7	72.00
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Банан	200	3.0	1.0	42.0	192.00
Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	118,50
Итого	910	48,12	38,3	150,74	1142,81

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
11 день					
Рис отварной, 2	150	8,73	14,61	75,00	447,71
Печень тушеная в соусе, 29	100	11,43	15,75	2,51	197,00
Апельсин	200	1.88	0.24	16.20	94.00
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.0	92.00
Снежок	150	3,75	3,9	16,5	115,50
Итого	850	30,89	35,4	148,31	1041,21

Наименование	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
12 день					
Омлет, 114	200	17,74	26,00	3,06	317,34
Апельсин	200	1.88	0.24	16.20	94.00
Зефир	50	0,4	-	39,25	152,0
Хлеб ржаной и пшеничный	50	4.1	0.7	18.1	95.00
Чай с сахаром, 85	200	0.2	0	12.7	52.00
Снежок	150	3,75	3,9	16,5	115,5
	850	28,07	30,84	105,81	825,84