



Утверждаю:
 Директор МБОУ Сигаевская СОШ
 Э.К. Антропова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------------------|------|-------|------|---------------|------|------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Каша манная с маслом | 200/5 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 93,6 | -- | -- | 0,4 | 0,1 | 0,4 | -- | -- | | | | | | | | | | | |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- | -- | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 3,56 | 1,32 | 18,67 | 106,4 | 57,6 | 9,2 | 39,2 | 1,44 | 0,21 | -- | -- | -- | | | | | | | | | | | |
| | Молоко «Топтыжка» | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 300 | -- | -- | -- | -- | 0,36 | 20 | -- | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 100 | 1,08 | 10,2 | 6,32 | 121,4 | 29,9 | -- | -- | 0,8 | -- | 24 | -- | -- | | | | | | | | | | | |
| 14 | Суп крестьянский с крупой и капустой | 200 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,30 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | -- | | | | | | | | | | | |
| 20 | Макаронные отварные с маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | -- | -- | 1,48 | 0,08 | -- | -- | -- | | | | | | | | | | | |
| 21 | Сосиска отварная | 60 | 9,6 | 13,2 | 0,07 | 147 | 9,78 | -- | -- | 0,54 | -- | 25,8 | -- | -- | | | | | | | | | | | |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- | -- | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 | 29,2 | 16 | 50 | 1,13 | 0,17 | 0,16 | -- | -- | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|------|
| 2 День | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 216,44 | 185,86 | 37,24 | 182,4 | 0,72 | 0,1 | 0,9 | 0,26 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб | 40 | 3,56 | 1,32 | 18,67 | 106,4 | 57,6 | 9,2 | 39,2 | 1,44 | 0,21 | -- | -- |
| | Молоко «Топтыжка» | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 300 | -- | -- | -- | 0,36 | 20 | -- |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат из моркови | 100 | 1,21 | 7,09 | 9,69 | 105,92 | 47,49 | 35,34 | 51,15 | 0,66 | 0,06 | 3,26 | -- |
| 15 | Щи из свежей капусты | 200 | 2,9 | 4,8 | 6,8 | 94,4 | 74,96 | -- | -- | 1,64 | 0,14 | 18,36 | -- |
| 22 | Плов из говядины | 200 | 14,8 | 16,3 | 36,8 | 348,0 | 21,4 | -- | -- | 2,2 | 0,2 | 4,36 | -- |
| 34 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | -- | 26,96 | 107,44 | 41,14 | 22,96 | 29,2 | 0,68 | 0,02 | 0,8 | -- |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 | 29,2 | 16 | 50 | 1,13 | 0,17 | 0,16 | -- |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Запеканка творожная | 170/20 | 23,22 | 15,37 | 16,86 | 291,26 | 249,78 | 34,34 | 325,43 | 1,0 | 0,07 | 0,46 | 0,17 |
| 35 | Какао-напиток на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 221,14 | -- | -- | 0,7 | 0,04 | 1,08 | 0,28 |
| | Хлеб | 40 | 3,56 | 1,32 | 18,67 | 106,4 | 57,6 | 9,2 | 39,2 | 1,44 | 0,21 | -- | -- |
| | Молоко «Топтыжка» | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 300 | -- | -- | -- | 0,36 | 20 | -- |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,8 | 4,7 | 7,8 | 93,6 | 69,0 | -- | -- | 1,6 | 0,08 | 15,6 | -- |
| 28 | Каша гречневая вязкая | 200 | 11,4 | 9,64 | 51,9 | 360,68 | 18,96 | 180,3 | 270,1 | 6,06 | 0,28 | -- | 0,04 |
| 29 | Котлета рубленая из кур | 100 | 12,73 | 18,22 | 10,38 | 256,67 | 87,83 | -- | 1,28 | -- | 0,07 | 0,4 | -- |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 | 29,2 | 16 | 50 | 1,13 | 0,17 | 0,16 | -- |
| | Яблоко | | | | | | | | | | | | |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,6 | 9,0 | 20,64 | 187,04 | 106 | 23,26 | 120,78 | 0,46 | 0,04 | 0,9 | 0,26 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб | 40 | 3,56 | 1,32 | 18,67 | 106,4 | 57,6 | 9,2 | 39,2 | 1,44 | 0,21 | -- | -- |
| | Молоко «Топтыжка» | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 300 | -- | -- | -- | 0,36 | 20 | -- |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 5,09 | 0,5 | 75,3 | 35,15 | -- | -- | 1,33 | 0,02 | 9,5 | -- |
| 17 | Рассольник ленинградский | 200 | 3,2 | 4,8 | 16,7 | 116,1 | 47,4 | 50,38 | 142,88 | 1,42 | 0,12 | 11,24 | 0,12 |
| 23 | Каша пшеничная | 200 | 8,8 | 5,84 | 47,02 | 284,94 | 1,62 | 0,04 | 216,0 | 3,24 | 0,14 | -- | 0,02 |
| 24 | Тефтели мясо-крупяные | 70 | 8,85 | 6,64 | 4,53 | 118,11 | 6,32 | 12,75 | 95,73 | 1,39 | 0,04 | 0,56 | 0,07 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 | 29,2 | 16 | 50 | 1,13 | 0,17 | 0,16 | -- |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Каша из овсяных хлопьев | 200 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 216,44 | 190,82 | 46,36 | 201,2 | 0,9 | 0,1 | 0,9 | 0,26 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб | 40 | 3,56 | 1,32 | 18,67 | 106,4 | 57,6 | 9,2 | 39,2 | 1,44 | 0,21 | -- | -- |
| | Печенье | 35 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,10 | 4,28 | 12,9 | 106,6 | 40,22 | 28,24 | 69,74 | 1,44 | 0,12 | 4,66 | -- |
| 25 | Пюре картофельное | 200 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 73,44 | 31,12 | 109,34 | 0,98 | 0,14 | 4,18 | 0,12 |
| 27 | Суфле из рыбы | 80 | 11,84 | 3,44 | 2,72 | 88,8 | 47,76 | -- | -- | 0,64 | 0,08 | 0,08 | -- |
| 36 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,4 | 5,0 | 21,4 | 145,34 | 190,60 | 22,51 | 140,4 | 0,14 | 0,12 | 7,36 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 | 29,2 | 16 | 50 | 1,13 | 0,17 | 0,16 | -- |
| | Йогурт | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 142,7 | 42,96 | 192,24 | 1,22 | 0,06 | 6,9 | 0,2 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб | 40 | 3,56 | 1,32 | 18,67 | 106,4 | 57,6 | 9,2 | 39,2 | 1,44 | 0,21 | -- | -- |
| | Молоко «Гоптыжка» | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 300 | -- | -- | -- | 0,36 | 20 | -- |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат из капусты и моркови | 100 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 46,56 | 18,88 | 33,6 | 0,59 | 0,03 | 25,76 | -- |
| 18 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 3,48 | 2,26 | 14,52 | 85,64 | 23,58 | 22,58 | 276,16 | 0,58 | 0,08 | 6,6 | - |
| 31 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,62 | 10,86 | 19,40 | 243,74 | 29,1 | 46,32 | 170,28 | 2,36 | 0,16 | 4,1 | 0,02 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 | 29,2 | 16 | 50 | 1,13 | 0,17 | 0,16 | -- |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| 7 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Омлет натуральный | 170 | 13,35 | 15,40 | 5,46 | 212,38 | 171,39 | -- | -- | 2,24 | 0,07 | 0,31 | -- |
| 35 | Какао-напиток на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 221,14 | -- | -- | 0,7 | 0,04 | 1,08 | 0,28 |
| | Хлеб | 40 | 3,56 | 1,32 | 18,67 | 106,4 | 57,6 | 9,2 | 39,2 | 1,44 | 0,21 | -- | -- |
| | Молоко «Гоптыжка» | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 300 | -- | -- | -- | 0,36 | 20 | -- |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,10 | 4,28 | 12,9 | 106,6 | 40,22 | 28,24 | 69,74 | 1,44 | 0,12 | 4,66 | -- |
| 20 | Макарони отварные с маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | -- | -- | 1,48 | 0,08 | -- | -- |
| 30 | Котлета из говядины | 80 | 12,42 | 9,42 | 12,86 | 185,34 | 34,8 | -- | -- | 1,2 | 0,08 | 0,12 | -- |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 | 29,2 | 16 | 50 | 1,13 | 0,17 | 0,16 | -- |
| | Яблоко | | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 9,08 | 10,366 | 40,18 | 289,98 | 184,68 | -- | -- | 3,24 | 0,18 | 1,62 | -- |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб | 40 | 3,56 | 1,32 | 18,67 | 106,4 | 57,6 | 9,2 | 39,2 | 1,44 | 0,21 | -- | -- |
| | Молоко «Гоптыжка» | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 300 | -- | -- | -- | 0,36 | 20 | -- |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат из капусты и моркови | 100 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 46,56 | 18,88 | 33,6 | 0,59 | 0,03 | 25,76 | -- |
| 14 | Суп крестьянский с крупой и капустой | 200 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,30 | 0,06 | 0,03 | 1,02 |
| 32 | Плов из птицы | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 45,10 | 47,50 | 199,30 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48,00 |
| 34 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | -- | 26,96 | 107,44 | 41,14 | 22,96 | 29,2 | 0,68 | 0,02 | 0,8 | -- |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 | 29,2 | 16 | 50 | 1,13 | 0,17 | 0,16 | -- |
| 9 День | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 183,98 | 33,98 | 174,18 | 0,54 | 0,08 | 0,9 | 0,26 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 11,6 | 4,5 | 2,47 | 0,27 | -- | 3 | -- |
| | Хлеб | 40 | 3,56 | 1,32 | 18,67 | 106,4 | 57,6 | 9,2 | 39,2 | 1,44 | 0,21 | -- | -- |

