Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Косинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Косинская СОШ»

_____Н.Н. Караваева

02.09.2024 год

Примерное меню

возраст 7-11 лет

(осень-зима)

на 2024-2025 учебный год

(для учащихся с медицинским диагнозом: нецелиакийная чувствительность к глютену)

Прием пищи,наименование блюд	Номер технологической карты	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3.00	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00
Понедельник														
Завтрак														
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	232	200	6.40	8.20	25.60	201.80	0.14	1.53	42.60	0.45	157.80	188.20	48.40	1.06
Бутерброд с сыром	64	50	7.70	10.10	11.00	165.50	0.03	0.10	69.20	0.30	229.70	150.60	15.40	0.40
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	180	2.30	2.90	17.10	103.50	0.02	0.20	13.70	0.07	94.50	63.60	10.40	0.06
Итого			16.40	21.20	53.70	470.80	0.19	1.83	125.50	0.82	482.00	402.40	74.20	1.52
Обед														
Салат из капусты белокочанной	1	60	0.80	3.60	5.00	55.80	0.01	10.20	0.00	1.70	23.40	16.80	9.60	0.30
Суп картофельный с бобовыми	114	200	2.20	3.40	11.00	83.50	0.10	8.00	20.00	0.20	26.80	67.30	25.50	1.00
Шницель из птицы припущенные	372	90	13.90	8.60	8.00	164.60	0.06	0.80	52.60	0.50	35.60	88.50	17.00	1.20
Соус томатный	419	30	0.33	0.98	1.37	15.69	0.00	0.50	6.00	0.06	2.60	5.01	2.30	0.11
Картофельным пюре	377	150	3.15	6.00	9.15	102.00	0.01	3.75	29.85	0.15	38.25	77.25	24.60	0.87
Чай с лимоном	459	180	0.27	0.09	8.60	36.00	0.00	1.00	0.00	0.02	7.10	8.20	4.50	0.80
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
Итого			22.25	22.97	51.12	499.39	0.22	24.25	108.45	2.93	142.15	300.96	94.80	5.18
Всего			45.53	37.77	163.47	1224.99	0.50	22.20	236.02	5.25	597.10	676.11	143.60	7.75
Вторник														
завтрак														
Каша "Дружба"	226	200	5.20	6.60	27.60	190.60	0.09	1.32	39.40	0.14	130.00	140.00	30.60	0.44
Чай с сахаром	457	180	0.02	0.10	8.40	34.20	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	7.00	3.80	0.70
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
Творожная масса	292	60	7.20	5.40	5.70	100.20	0.02	0.30	30.00	0.50	81.00	120.00	13.80	0.24
итого			14.02	12.40	49.70	366.80	0.15	1.62	69.40	0.94	224.00	304.90	59.50	2.28
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	42	60	1.20	3.80	5.00	58.80	0.05	5.30	0.00	2.70	8.70	30.80	10.60	0.40
Рассольник Ленинградский	100	200	1.50	4.08	10.58	85.00	0.07	5.56	0.00	1.88	11.80	47.60	19.40	0.64
Гуляш из говядины	327	120	18.00	17.00	3.00	237.00	0.03	0.00	2626.00	0.60	14.00	150.00	21.00	2.56
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	8.78	6.60	38.85	249.90	0.20	0.00	24.00	0.62	16.65	205.35	138.60	4.70
Компот из кураги	494	180	0.27	0.01	15.80	64.80	0.00	0.09	0.00	0.09	14.80	9.60	3.90	0.80
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
итого			31.35	31.79	81.23	737.30	0.39	10.95	2650.00	6.19	74.35	481.25	204.80	10.00
Всего			51.49	44.91	175.23	1315.60	2.07	12.57	2719.40	8.03	316.35	844.65	276.90	13.18
Среда														
завтрак														
Каша гречневая вязкая на молоке	213	200	8.80	7.60	32.00	231.60	0.19	0.60	38.20	0.44	115.60	221.20	110.20	3.40
Буртерброд с повидлом	73	55	2.00	5.20	27.80	166.40	0.03	0.14	27.50	0.40	10.20	21.90	5.40	0.61
Какао на сгущенном молоке	463	180	2.90	3.20	17.30	109.80	0.02	0.20	13.70	0.07	97.20	76.90	19.20	0.52
итого			13.70	16.00	77.10	507.80	0.24	0.94	79.40	0.91	223.00	320.00	134.80	4.53
Обед														
Салат картофельный с огурцами солеными	43	60	0.90	3.80	4.90	57.60	0.04	6.42	0.00	1.68	8.40	28.20	10.80	0.42
Борщ со свежей капустой и картофелем	95	200	1.44	3.54	5.72	60.50	0.04	5.98	0.00	1.92	32.70	52.00	23.40	1.10
Плов из отварной курицы	375	200	20.00	17.00	25.00	333.00	0.05	1.50	19.00	3.77	35.00	166.00	36.00	1.49
Компот из св яблок	486	180	0.10	0.10	10.00	41.40	0.01	0.50	0.00	0.04	3.06	1.90	1.50	0.41
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
итого			24.04	24.74	53.62	534.30	0.18	14.40	19.00	7.71	87.56	286.00	83.00	4.32
Четверг														
завтрак														
Каша рисовая жидкая	234	200	5.60	6.80	32.60	214.00	0.06	1.53	42.60	0.17	147.40	152.40	31.60	0.17
Чай с сахаром	457	180	0.02	0.10	8.40	34.20	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	7.00	3.80	0.70
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
Яйцо вареное	267	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	100.60	0.20	22.10	77.30	7.80	1.01
Итого			12.32	11.80	49.30	353.00	0.13	1.53	143.20	0.67	182.50	274.60	54.50	2.78
Обед														
Салат из свежей моркови и яблок	22	60	0.60	3.60	4.80	54.00	0.03	2.76	0.00	2.28	13.80	23.40	16.20	0.80
Суп с рыбными консервами	123	200	7.00	9.12	10.80	153.20	0.07	6.36	12.00	0.18	24.92	122.02	27.78	0.91
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	350	90	9.00	9.00	9.00	153.00	0.04	0.00	14.40	1.17	33.30	97.20	14.40	1.17
Кисель из плодового и ягодного концентрата	484	180	0.00	0.00	13.50	54.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.06	5.22	0.00	0.02
Картофельным пюре	377	150	3.15	6.00	9.15	102.00	0.01	3.75	29.85	0.15	38.25	77.25	24.60	0.87
Соус томатный	419	30	0.33	0.98	1.37	15.69	0.00	0.50	6.00	0.06	2.60	5.01	2.30	0.11
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
Итого			21.68	29.00	56.62	573.69	0.19	13.37	62.25	4.14	124.33	368.00	96.58	4.78
Всего			40.12	41.52	150.22	1138.19	0.42	14.90	205.45	5.71	324.83	701.10	163.68	8.46
Пятница														

Завтрак														
Каша пшеничная молчная жидкая	230	200	5.40	6.20	25.80	180.60	0.20	1.17	37.00	0.50	121.60	146.80	27.60	1.23
Чай с сахаром	457	180	0.02	0.10	8.40	34.20	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	7.00	3.80	0.70
Ряженка	470	150	4.35	3.80	6.00	75.80	0.06	1.05	30.08	0.00	180.60	135.50	21.08	0.15
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
Итого			11.37	10.40	48.20	332.40	0.30	2.22	67.08	0.80	315.20	327.20	63.78	2.98
Обед														
Салат из свёклы с сыром	32	60	1.86	5.04	4.20	69.60	0.01	2.90	12.10	2.16	60.06	44.58	12.48	0.76
Суп молочный с крупой	141	200	4.80	5.00	16.44	130.00	0.06	0.92	35.60	0.06	161.32	138.28	23.30	0.18
Котлеты рыбные	307	90	12.00	2.40	14.40	128.40	0.13	0.00	15.60	0.90	60.00	160.80	25.20	0.90
Рис отварной	385	150	3.77	5.43	38.85	219.30	0.03	0.00	27.00	0.29	7.19	81.68	26.55	0.02
Соус томатный	419	30	0.33	0.98	1.37	15.69	0.00	0.50	6.00	0.06	2.60	5.01	2.30	0.11
Компот из апельсинов с яблоками	488	180	0.45	0.18	14.04	60.30	0.02	8.20	0.00	0.20	17.20	11.00	7.20	0.80
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
Итого			24.81	19.33	97.30	665.09	0.29	12.52	96.30	3.97	316.77	479.25	108.33	3.67
Всего			39.64	27.52	188.76	1159.59	0.71	20.04	129.14	6.71	506.97	779.85	181.07	8.24
Понедельник														
Завтрак														
Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	232	200	6.40	8.20	25.60	201.80	0.14	1.53	42.60	0.45	157.80	188.20	48.40	1.06
Бутерброд с сыром	64	50	7.70	10.10	11.00	165.50	0.03	0.10	69.20	0.30	229.70	150.60	15.40	0.40
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	180	2.30	2.90	17.10	103.50	0.02	0.20	13.70	0.07	94.50	63.60	10.40	0.06
Итого			16.40	21.20	53.70	470.80	0.19	1.83	125.50	0.82	482.00	402.40	74.20	1.52
Обед														
Салат из капусты белокочанной	1	60	0.80	3.60	5.00	55.80	0.01	10.20	0.00	1.70	23.40	16.80	9.60	0.30
Суп гороховый	128	200	5.98	2.94	12.96	102.20	0.21	0.40	16.00	0.24	37.40	75.84	29.40	2.15
Котлеты из говядины	339	90	11.70	7.20	13.50	165.60	0.13	0.00	3.78	1.22	45.00	116.10	18.00	1.58
Соус томатный	419	30	0.33	0.98	1.37	15.69	0.00	0.50	6.00	0.06	2.60	5.01	2.30	0.11
Картофельным пюре	377	150	3.15	6.00	9.15	102.00	0.01	3.75	29.85	0.15	38.25	77.25	24.60	0.87
Чай с лимоном	459	180	0.27	0.09	8.60	36.00	0.00	1.00	0.00	0.02	7.10	8.20	4.50	0.80
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
Итого			23.83	21.11	58.58	519.09	0.40	15.85	55.63	3.69	162.15	337.10	99.70	6.71
Всего			47.11	35.91	170.93	1244.69	0.68	13.80	181.13	6.01	617.10	712.25	148.50	9.28
Вторник														
завтрак														
Каша "Дружба"	226	200	5.20	6.60	27.60	190.60	0.09	1.32	39.40	0.14	130.00	140.00	30.60	0.44
Какао на сгущенном молоке	463	180	2.90	3.20	17.30	109.80	0.02	0.20	13.70	0.07	97.20	76.90	19.20	0.52
Бутерброд с маслом	69	50	2.28	13.70	14.20	208.60	0.03	0.00	85.70	0.57	10.86	25.00	4.00	0.35
итого			10.38	23.50	59.10	509.00	0.14	1.52	138.80	0.78	238.06	241.90	53.80	1.31
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	42	60	1.20	3.78	4.98	58.80	0.04	5.28	0.00	2.70	8.70	30.84	10.62	0.42
Рассольник домашний	101	200	1.56	4.06	10.76	85.80	0.08	7.90	0.00	1.88	20.40	49.00	20.40	0.78
Тефтели из говядины паровые	348	90	11.70	9.00	6.30	153.00	0.06	0.00	0.00	1.22	10.80	97.20	13.50	1.60
Соус томатный	419	30	0.33	0.98	1.37	15.69	0.00	0.50	6.00	0.06	2.60	5.01	2.30	0.11
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	8.78	6.60	38.85	249.90	0.20	0.00	24.00	0.62	16.65	205.35	138.60	4.70
Компот из кураги	494	180	0.27	0.01	15.80	64.80	0.00	0.09	0.00	0.09	14.80	9.60	3.90	0.80
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
итого			25.44	24.73	86.06	669.79	0.42	13.77	30.00	6.87	82.35	434.90	200.62	9.31
Всего			40.50	48.93	177.76	1338.09	0.66	15.29	168.80	8.45	338.81	747.20	272.82	12.02
Среда														
завтрак														
Запеканка из творога	279	200	42.10	12.26	33.73	413.33	0.16	0.80	86.00	0.40	366.90	462.26	51.20	1.48
Со сгущенным молоком	471	30	2.16	2.55	16.65	98.10	0.02	0.30	12.60	0.06	92.10	65.70	10.20	0.06
Чай с лимоном	459	180	0.27	0.09	8.60	36.00	0.00	1.00	0.00	0.02	7.10	8.20	4.50	0.80
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
итого			46.13	15.20	66.98	589.23	0.22	2.10	98.60	0.78	474.50	574.06	77.20	3.24
Обед														
Салат картофельный с сельдью	45	60	3.48	5.10	4.44	77.40	48.00	5.82	3.12	2.34	16.26	63.96	14.34	0.49
Свекольник	98	200	1.64	3.80	8.58	75.00	0.05	6.50	0.00	1.92	32.72	52.88	24.02	1.23
Рис отварной	385	150	3.77	5.43	38.85	219.30	0.03	0.00	27.00	0.29	7.19	81.68	26.55	0.02
Птица в соусе с томатом	367	125	17.00	18.00	3.00	242.00	0.04	1.00	15.70	0.70	28.00	80.00	20.00	1.43
Компот из св яблок	486	180	0.10	0.10	10.00	41.40	0.01	0.50	0.00	0.04	3.06	1.90	1.50	0.41
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
итого			27.59	32.73	72.87	696.90	48.17	13.82	45.82	5.59	95.63	318.32	97.71	4.48
Всего			79.84	48.65	184.15	1497.63	48.49	15.92	142.42	7.27	588.13	950.88	187.51	8.62
Четверг														
завтрак														
Каша пшенная	223	200	6.30	5.70	27.60	187.50	0.14	0.93	28.65	0.15	9.75	150.90	45.00	1.08
Чай с сахаром	457	180	0.02	0.10	8.40	34.20	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	7.00	3.80	0.70
Бутерброд с маслом	69	50	1.60	11.00	10.00	146.00	0.02	0.00	60.00	0.40	7.60	17.50	2.80	0.25

Итого			7.92	16.80	46.00	367.70	0.16	0.93	88.65	0.55	21.95	175.40	51.60	2.03
Обед														
Салат из свежей капусты с яблоками	3	60	0.70	3.72	3.72	51.00	0.02	11.76	0.00	2.70	21.00	13.20	7.80	0.76
Суп с рыбными консервами	123	200	7.00	9.12	10.80	153.20	0.07	6.36	12.00	0.18	24.92	122.02	27.78	0.91
Гуляш из говядины	327	120	18.00	17.00	3.00	237.00	0.03	0.00	2626.00	0.60	14.00	150.00	21.00	2.56
Кисель из плодового и ягодного концентрата	484	180	0.00	0.00	13.50	54.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.06	5.22	0.00	0.02
Картофель отварной	152	150	2.86	7.71	15.86	144.29	0.16	20.71	0.00	3.29	17.09	78.14	29.14	1.16
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
Итого			30.16	37.85	54.88	681.29	0.32	38.83	2638.00	7.07	88.47	406.48	97.02	6.31
Всего			45.45	48.14	147.22	1254.30	0.48	19.05	2760.97	5.93	125.53	619.54	146.68	9.66
Пятница														
Завтрак														
Каша рисовая жидкая	234	200	5.60	6.80	32.60	214.00	0.06	1.53	42.60	0.17	147.40	152.40	31.60	0.17
Чай с сахаром	457	180	0.02	0.10	8.40	34.20	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	7.00	3.80	0.70
Буртерброд с повидлом	73	55	2.00	5.20	27.80	166.40	0.03	0.14	27.50	0.40	10.20	21.90	5.40	0.61
Йогурт	470	150	4.35	3.80	6.00	75.80	0.06	1.05	30.08	0.00	180.60	135.50	21.08	0.15
Итого			11.97	15.90	74.80	490.40	0.15	2.72	100.18	0.57	342.80	316.80	61.88	1.63
Обед														
Салат из свёклы с сыром	32	60	1.86	5.04	4.20	69.60	0.01	2.90	12.10	2.16	60.06	44.58	12.48	0.76
Щи из капусты белокочанной с картофелем	104	200	1.26	3.60	4.62	56.00	0.04	9.52	0.00	1.88	29.64	36.52	16.24	0.62
Биточки рыбные	307	90	12.00	2.40	14.40	128.40	0.13	0.00	15.60	0.90	60.00	160.80	25.20	0.90
Картофельным пюре	377	150	3.15	6.00	9.15	102.00	0.01	3.75	29.85	0.15	38.25	77.25	24.60	0.87
Соус сметанный	408	30	0.44	2.80	0.72	29.91	0.01	0.03	17.10	0.06	13.23	8.80	1.40	0.05
Компот из апельсинов с яблоками	488	180	0.45	0.18	14.04	60.30	0.02	8.20	0.00	0.20	17.20	11.00	7.20	0.80
Хлеб ржаной	109	24	1.60	0.30	8.00	41.80	0.04	0.00	0.00	0.30	8.40	37.90	11.30	0.90
Итого			20.76	20.32	55.13	488.01	0.26	24.40	74.65	5.65	226.78	376.85	98.42	4.90
Всего			37.41	36.92	162.53	1137.71	0.51	27.12	174.83	7.02	587.98	764.05	178.60	7.93

ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

для детских садов , школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования,
пециализированых учреждений для несвершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений

Пермь 2018

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428845

Владелец Караваева Наталья Николаевна

Действителен С 28.10.2024 по 28.10.2025