



Примерное двухнедельное диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд в школьной столовой ЗАТО Перовомайский
начало применения с "3" сентября 2024 г.

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

1-ый день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)

157	Фрикадельки из кур	80/5	11,6	12,6	8,9	196	45,3	15,39	1,03	0,04	0,09	0,45
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	14	120	4	0,21	0,12	0
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	0,12	0,01	0,01	0,8
пром	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	55,78	5,4	27,6	0,85	0,03	0,03	0
1	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
		505	21,81	21,52	59,06	519,08						

2-ой день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)

64	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	5,9	4,8	76	24,28	12,9	0,83	0,02	0,02	0,59
159	Зразы "Школьные"	100	12,9	11,6	10,9	201	17,45	22,94	1,53	0,07	0,12	0
пром	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	55,78	5,4	27,6	0,85	0,03	0,03	0
	Фрукт (яблоко) **	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,3	0,02	10

чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
510	510	15,91	18,12	37,36	381,18						

3-ий день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)

388	Котлеты или биточки рыбные	100	14,9	11,4	12,9	215	41,69	28,29	1,11	0,1	0,11	0,15
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	14	120	4	0,21	0,12	0
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	0,12	0,01	0,01	0,8
чай без сахара		200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
Хлеб ржаной		30	1,41	0,22	11,76	55,78	5,4	27,6	0,85	0,03	0,03	0
520		520	25,11	20,32	63,06	538						

4-ый день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	44,6	17,3	0,59	0,04	0,04	38,5
Хлеб ржаной		30	1,41	0,22	11,76	55,78	5,4	27,6	0,85	0,03	0,03	0
12	Курица тушеные в сметане	100	12,75	22,45	1,4	258,34	45,24	20,02	2,14	0,05	0,16	1,43
Фрукт (яблоко) **		100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,3	0,02	10
чай без сахара		200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
530		530	16,36	33,17	32,66	498,52						

5-ый день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)

54-2м	Гуляш из курицы	100	16,98	16,51	3,8	232	56,2	22,5	2,5	0,038	0,11	1,2
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,35	6,4	43,65	250,44	8,4	27,6	0,6	0,04	0,03	0
Хлеб ржаной		30	1,41	0,22	11,76	55,78	5,4	27,6	0,85	0,03	0,03	0
чай без сахара		200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
510		510	22,94	23,13	59,31	539,62						

ИТОГО за период: 5 дней (7до 12 лет)

515	20,426	23,252	50,29	495,30
------------	---------------	---------------	--------------	---------------

6-ой день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)												
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	39	28	1	0,12	0,11	10,2
1	Бутерброд с сыром	40/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	1,14	0,07	0,08	0,04
	Фрукт (яблоко) **	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,3	0,02	10
54-11г-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
		505	12,1	10,7	56,00	375,20						

7-ой день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)												
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	22	48	1	0,05	0,06	0,47
71	Салаг из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	20,7	28,43	0,55	0,04	0,05	1,72
	Фрукт **	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,3	0,02	10
пром	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	55,78	5,4	27,6	0,85	0,03	0,03	0
54-11г-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
		505	17,51	8,42	46,26	331,28						

8-ой день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)												
394	Тефтели рыбные	100/40	13,6	11,6	15,1	219	27,71	20,86	0,73	0,07	0,08	0,28
54-41-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	14	120	4	0,21	0,12	0
пром	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	55,78	5,4	27,6	0,85	0,03	0,03	0
54-11г-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
		520	23,41	18,72	62,86	515,08						

9-ый день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)

ТТК № 02 из 54-5М-20	50	9,01	2,21	6,74	84,75	15,36	32,01	0,62	0,04	0,05	0,32
Котлета из филе кур											
54-11г-2020	200	4,1	8,1	26,4	194,4	52	38	1,4	0,16	0,14	13,6
Картофельное пюре											
590	50	9,4	8,7	1,9	123	1,07	0,53	0,04	0	0	0,06
Соус белый основной											
54-11г-2020	30	1,41	0,22	11,76	55,78	5,4	27,6	0,85	0,03	0,03	0
Хлеб ржаной											
54-11г-2020	200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
Чай без сахара											
	500	24,12	19,23	46,9	459,33						

10-ый день

ЗАВТРАК 1,2,3,4 классы (с 7 до 12 лет)

205	100	20,2	24,9	12,8	357	26,56	28,34	2,38	0,09	0,15	0,75
Котлеты рубленые из птицы											
54-11г-2020	200	4,8	7,2	48,6	278,3	8	31	0,7	0,04	0,03	0
Рис отварной											
54-11г-2020	30	1,41	0,22	11,76	55,78	5,4	27,6	0,85	0,03	0,03	0
Хлеб ржаной											
54-11г-2020	200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	3,8	0,71	0	0	0,04
Чай без сахара											
	530	26,61	32,32	73,26	692,48						

ИТОГО за период: 5 дней (7 до 12 лет)	512	20,75	17,878	57,06	474,674						
---------------------------------------	------------	--------------	---------------	--------------	----------------	--	--	--	--	--	--

Фрукт ** - допускается выдача иных фруктов

В меню включены блюда из Сборника технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного питания, изд-во 2012 г., Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, г. Новосибирск, 2021 г., разработано с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, г. Уфа, 2010 г.