



Примерное десятидневное меню

МКОУ «Яшкульская многопрофильная гимназия имени
Хаглышевой Елизаветы Кюкеновны» на март, 2024 года
для обучающихся 1 – 4 классов (горячий завтрак)

При составлении меню использовались технологические карты Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Под ред. профессора А.Я.Перевалова, 2021. - 409 с

№	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
1 день, пн													
267	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,01	0,03	0,0	100,00
229	Каша «Дружба»	205	5,2	6,6	27,6	190,6	130	30,6	140	0,4	0,08	1,32	39,4
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,20	7,00	100	0,20	0,01	0,14	52,0
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	91,10	0,65	0,03	0,70	19,00
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,00	0,00
338	Булочка домашняя	60	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	0,05	0,00	38,80
	Итого:		26,54	24,99	98,76	725,20	30,85%						
2 день, вт													
110	Солянка сборная мясная	250	8	10,43	1,65	132,50	25,00	16,00	88,75	1,40	0,043	1,10	20,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	1,00	0,00
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,00	0,00
581	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	11,00	9,00	50,00	0,80	0,08	0,00	6,00
			18,00	15,63	110,75	655,50	27,89%						

3 день, ср													
375	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00	20,00	28,00	87,00	0,71	0,04	0,00	15,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,01	0,20	0,00
2	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73,00	34,00	18,00	30,00	0,93	0,03	13,00	0,00
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,00	0,00
			17,90	13,80	75,00	497,00	21,15%						
4 день, чт													
128	Суп – лапша домашняя	250	2,50	3,85	11,13	89,25	20,00	8,50	35,50	0,52	0,03	0,50	32,5
366	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00	18,00	13,00	112,00	1,18	0,04	0,40	40,00
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,50	0,01	0,03	0,13	0,01	0,10	0,90
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,00	0,00
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,10	9,00	11,00	2,21	0,03	7,00	0,00
			22,90	16,66	59,83	480,25	20,43%						
5 день													
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307,00	31,00	54,00	209,00	3,36	0,18	15,00	24,00
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,00	0,00
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,1	43,80	10,20	9,60	18,60	0,42	0,03	8,04	0,00
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	124,00	177,9	26,10	132,90	0,31	0,05	0,80	30,00
			27,70	22,06	70,60	591,80	25,18%						
6 день													
237	Каша овсяная жидкая	205	7,60	8,50	32,30	237,00	136,80	58,60	216,6	1,67	0,20	0,60	39,00
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	45,90	0,87	0,02	0,30	9,50
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,00	0,00
280	Творог с молоком	150	16,50	5,80	14,00	174,00	199,00	26,00	241,00	0,47	0,05	0,50	38,00
	Коржик молочный	60	2,80	4,90	24,80	154,00	10,80	4,10	22,40	0,31	0,03	0,00	36,30
			32,30	20,90	107,20	746,00	31,74%						
7 день													
327	Гуляш из отварной говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,0	15,0	22,0	162,0	2,76	0,03	0,0	26,0

[illegible]