



*Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов МБОУ Пешковская СОШ на 2020-2021 учебный год  
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений  
под редакцией Варфоломеевой ВЛ. Москва 2003г.*

Наименование блюда	Тех. карта	ВЫХ ОД	Ккал	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)								
				белки	жиры	углевод	клетчат	Орг.к-т	Na	K	Ca	Mд	P	Fe	A	карот	B1	B2	PP	E	C	
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы			2350	77	79	335						1100	250	1650	12	0.7		1.2	1.4		7	40
<b>День 1 завтрак</b>																						
колбасные изделия отварные	25	80	185	12	12	3	0.04	0.17	160.23	218.46	156.19	26.56	136.08	0.39	0.03	0.02	0.1	0.2	0.56	0.56	1.62	
макароны отварные со сл. маслом	486	150	163	4	5	24	0.05	0.02	197.1	80.87	33.09	9.55	54.32	0.52	0	0	0.07	0.04	0.55	0.55	0.26	
овощи свежие резанные	12	60	32	4	4	35	0.35	0.05	4	70.5	11.5	7	21	0.3	0	0.03	0.01	0.02	0.1	1.67	5	
Хлеб пшеничный		50	120	2.28	0.24	15	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0	
чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	2	0	
<b>Итого</b>			624	22.28	21.24	86	1.2	0.33	511.13	398.03	206.98	47.31	230.9	1.57	0.03	0.05	0.21	0.27	1.48	6.88	6.88	
<b>День 2 завтрак</b>																						
Хлеб пшеничный		50	120	2.28	0.24	15	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0	
Пюре картофельное	472	150	157	3.16	7.73	24	1.2	0.3	0	509.68	46.33	22.99	64.47	0.93	0.02	0.03	0.1	0.08	1.12	1.2	17.3	
котлета мясная	309	80	180	8	6	35	0.37	0.14	260.48	294.01	31.1	28.53	146.87	0.69	0	1.68	0.09	0.11	1.68	2.68	4.71	
кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого</b>			614	21.44	21.97	84	1.13	0.53	410.28	831.89	83.63	55.72	230.84	1.98	0.02	1.71	0.22	0.2	3.07	5.8	22.01	
<b>День 3 завтрак</b>																						
запеканка творожная со	195	150/20	252	12	10	11	1.33	0.42	308.95	841.56	81.52	79.1	120.71	3.03	0.06	2.48	0.17	0.2	1.08	1.08	47.83	
хлеб пшеничный		50	120	2.28	0.24	12.76	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0	
какао с молоком		200г	104	2	3	9	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	2	0	
<b>Итого</b>			476	16.28	13.24	83.76	2.09	0.51	458.75	869.76	87.72	83.3	140.21	3.39	0.06	2.48	0.2	0.21	1.35	6	47.83	
<b>День 4 завтрак</b>																						
тефтели из говяжьего, мяса ...	423	80	190	9	14	30	0.22	0.06	231.35	106.42	61.52	16.27	71.06	0.8	0.03	0.07	0.05	0.09	0.34	0.3	0	
каша гречневая со сл. маслом	255	150	193	9	6	28	0.05	0.02	197.1	80.87	33.09	9.55	54.32	0.52	0	0	0.07	0.04	0.55	3.3	0	
хлеб пшеничный		50	120	2.28	0.24	12.76	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0	
салат из свежих овощей	14	60	18	0.1	0.15	1.3	0.6	0.6	30	217.5	10.5	15	19.5	0.675	0	0.9	0.045	0.03	0.39	0.2	29	
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9	0	0.07	25.2	73.6	60.4	7	45	0.09	0.01	0	0.02	0.07	0.05	0	5	
<b>Итого</b>			626	20.38	20.39	80.06	1.63	0.84	633.35	506.29	171.51	52.02	209.38	2.415	0.04	0.97	0.215	0.24	1.6	5.5	34	
<b>День 5 завтрак</b>																						
куры запеченные со сметаной	265	100г/1	400	12	17	62	1.22	0.27	463.15	807.07	23.36	39.63	141.5	1.67	0.04	0.05	0.17	0.15	3.23	0.6	24.1	
каша полевая сл. маслом	245	150	193	9	6	36	0.05	0.02	197.1	80.87	33.09	9.55	54.32	0.52	0	0	0.07	0.04	0.55	3.3	0	
хлеб пшеничный		50	120	2.28	0.24	12.76	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0	
кофейный напиток с молоком	588	200г	104	8	8	10	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	2	0	
<b>Итого</b>			817	31.28	31.24	120.76	2.03	0.38	810.05	916.14	62.65	53.38	215.32	2.55	0.04	0.05	0.27	0.2	4.05	4.6	24.1	

Процент от суточного потребления			29.7	32.0	33.0	32.0														66	50.0
<b>День 6 завтрак</b>																					
аша пшеничная рассыпчатая	445	150	160	3.83	4.41	28.71	0.5	0	195.18	176.09	11.49	92.5	138.31	3.11	0.02	0.01	0.19	0.09	1.93	1.6	0
оус красный основной	455	20г	24	0.16	0.34	1.24	0.03	0.02	0.569	10.98	1.354	1.406	2.746	0.05	0.002	0.157	0.004	0.003	0.05	0.5	0.39
лбасные изделия отварные	25	80	130	13	12	12	0.1	0.06	412.23	161.5	23.14	16.34	86.1	0.77	0.02	0.55	0.04	0.09	1.74	0.6	0.69
ра кабачковая	24	70	73	0.9	3.13	5.44	0.49	0.1	292.93	136.9	15.42	11.51	29.38	0.39	0	1.47	0.03	0.03	0.5	1.5	5.71
леб пшеничный		50	120	2.28	0.24	12.76	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0
эй с сахаром и лимоном	395	200г	104	0	0	20.98	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0.1	0
Итого			611	20.17	20.12	81.13	1.88	0.27	1050.709	513.67	57.604	125.956	276.036	4.68	0.042	2.187	0.294	0.223	4.49	6.3	6.79
Процент от суточного потребления			29.1	26.2	25.5	24.2					5.2	50.4	16.7	39.0	6.0		24.5	15.9		90	17.0
<b>День 7 завтрак</b>																					
пеканка вермишел.с мяс со смет	125	250/20	260	12.42	12.76	44	1.31	0.27	163.02	780.97	28.59	40.3	141.55	1.37	0.03	0.94	0.17	0.14	2.28	1.2	24.3
леб пшеничный		50	120	2.28	0.24	12.76	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0
овощи резанные	25	60	59	1.2	2.2	26	0.35	0.05	4	70.5	11.5	7	21	0.3	0	0.03	0.01	0.02	0.1	2	5
као с молоком	395	200г	104	8	8	10	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0.1	0
Итого			543	23.9	23	92.76	2.42	0.41	316.82	879.67	46.29	51.5	182.05	2.03	0.03	0.97	0.21	0.17	2.65	6.8	29.3
<b>День 8 завтрак</b>																					
ба запеченная с овощами	487	150	176	6.5	5	43	1.14	0.312	304.85	368.89	41.74	26.66	56.82	0.912	0.024	2.04	0.072	0.06	1.092	22.5	10
штофель отварной сл.м.		150	149	4.97	5.92	12.72	0.04	0.01	171.15	68.93	21.48	8.46	49.79	0.66	0.01	0	0.07	0.04	0.52	1.5	0.09
леб пшеничный		50	120	2.28	0.24	12.76	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0
фейный напиток с молоком	395	200г	104	6	8	10	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0.1	20
Итого			549	19.75	19.16	78.48	1.94	0.412	625.8	466.02	69.42	39.32	126.11	1.932	0.034	2.04	0.172	0.11	1.882	4.8	30.09
Процент от суточного потребления			26.1	25.6	24.3	23.4					6.3	15.7	7.6	16.1	4.9		14.3	7.9		69	75.0
<b>День 9 завтрак</b>																					
па гречневая сл.м.	443	150	186	5.16	8.73	28.7	0.85	0.19	0	509.68	46.33	22.99	64.47	0.93	0.02	0.03	0.1	0.08	1.12	0.3	0
лел куриное тушен. с овощами	236	80	125	11.5	10.14	5.88	0.12	0.11	61.31	166.89	28.41	18.52	96.19	0.76	0.01	0.21	0.07	0.07	0.82	0.2	0
ощи тушеные	210	60	65	1.2	1.15	23.85	0.6	0.6	30	217.5	10.5	15	19.5	0.675	0	0.9	0.045	0.03	0.39	2	10
леб пшеничный		50	120	2.28	0.24	12.76	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0
ао с сахаром	395	200г	104	0	0	9	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0.1	20
Всего за 1 день			600	20.14	20.26	80.19														4.6	30
Процент от суточного потребления			28.0	26.0	25.0	25.0														68	75.0
<b>День 10 завтрак</b>																					
в.из куриного мяса	403	250	243	10	11	42	0.85	0.19	0	509.68	46.33	22.99	64.47	0.93	0.02	0.03	0.1	0.08	1.12	0	0
егрет	14	60	133	8.5	9.5	17.5	0.6	0.6	30	217.5	10.5	15	19.5	0.675	0	0.9	0.045	0.03	0.39	3	10
леб пшеничный		50	120	2.28	0.24	12.76	0.76	0.09	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0	0	0.03	0.01	0.27	2	0
ао с молоком		200г	104	0	0	9	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0.1	20
Итого			600	20.78	20.74	81.26	2.21	0.88	179.8	755.38	63.03	42.19	103.47	1.965	0.02	0.93	0.175	0.12	1.78	5.1	30
Процент от суточного потребления			28.6	27.0	26.3	24.3					5.7	16.9	6.3	16.4	2.9		14.6	8.6		73	75.0

Средняя величина за 10 дней

614.2 21.18 21.68 83 2.46 0.63 745 822 65.3 43.2 105 2 0.023 1.67 0.202 0.1 1.75 6.7 32