

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя школа № 1» города Велижа
«Средняя школа № 1» города Велижа _____ Н.В. Алексеева
« 01 » _____ 2022г.



Примерное десятидневное школьное меню
для учащихся группы продленного дня
МБОУ «Средняя школа №1» города Велижа

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			1 неделя:											
Понедельник:														
Суп картофельный с макаронными изделиями	Т.к122	250	139	2,86	4,56	20,73	0,12	16,5	0,02	0,03	19,72	67,35	27,02	0,99
Мясо кур	Т.к207	25	58,5	7,64	2,95	0,28	0,03	0,08	0,03	0	7,81	68,8	7,73	0,59
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
Пряники		70	173,0	1,07	1,6	48,9								
		<i>Итого:</i>	<u>522,0</u>	<u>14,57</u>	<u>9,71</u>	<u>103,6</u>	<u>0,2</u>	<u>16,6</u>	<u>0,05</u>	<u>0,05</u>	<u>41,24</u>	<u>171,2</u>	<u>44,09</u>	<u>2,81</u>
Вторник:														
Омлет	Т.к.364	120	327	165,6	27,6	3,06	0,09	0,57	0,39	0,06	125,1	274	21	3,06
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
Баранок		65	173,0	1,07	1,6	63,2								
		<i>Итого:</i>	<u>557,0</u>	<u>166,8</u>	<u>29,2</u>	<u>81,27</u>	<u>0,09</u>	<u>0,58</u>	<u>0,39</u>	<u>0,07</u>	<u>130,3</u>	<u>282,2</u>	<u>25,4</u>	<u>3,92</u>
Среда:														
Сырники с молоком сгущенным	Т.к357	130\30	397	19,03	13,9	32,63	0,08	0,75	0,08	0	247,4 3	286,0 2	37,29	0,82
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
		<i>Итого:</i>	<u>454,0</u>	<u>19,23</u>	<u>13,9</u>	<u>47,64</u>	<u>0,08</u>	<u>0,7</u>	<u>0,08</u>	<u>0,01</u>	<u>252,7</u>	<u>294,2</u>	<u>41,69</u>	<u>1,68</u>

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

			1 неделя:											
Четверг:														
Суп молочный рисовый	Т.к.131	250	146	4,56	5,80	19,09	0,06	1,62	0,03	0,02	152,4	135,3	25,06	0,24
Чай	Т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
Рулет с повидлом		80	193	4,28	2,9	38,8	3	0,38		2,7				
Сок		200	36	2	0,2	5,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
		<i><u>Итого:</u></i>	<i><u>432,0</u></i>	<i><u>11,04</u></i>	<i><u>8,95</u></i>	<i><u>78,7</u></i>	<i><u>3,08</u></i>	<i><u>6,01</u></i>	<i><u>0,03</u></i>	<i><u>2,93</u></i>	<i><u>171,6</u></i>	<i><u>157,5</u></i>	<i><u>29,46</u></i>	<i><u>3,9</u></i>
Пятница:														
Картофельное пюре	Т.к. 443	150	152	3,32	6,4	25,4	0,2	34,6	0,04	0,06	92,7	129	456	1,86
С рыбой	Т.к.229	50	118	10,35	6,2	5,2	0,7	3,29	0,04		32,4	146,5	23,85	0,75
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
Чай	Т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
		<i><u>Итого:</u></i>	<i><u>421,5</u></i>	<i><u>16,67</u></i>	<i><u>13,2</u></i>	<i><u>64,36</u></i>	<i><u>0,95</u></i>	<i><u>37,9</u></i>	<i><u>0,08</u></i>	<i><u>0,08</u></i>	<i><u>138,8</u></i>	<i><u>310,6</u></i>	<i><u>489,1</u></i>	<i><u>3,84</u></i>

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			2 неделя:											
Понедельник:														
Суп картофельный с горохом	Т.к118	200	116,8	4,39	3,7	15,8	0,19	12,2	0,02	0,86	35,07	32,24	87,5	1,61
Мясо кур	Т.к207	25	58,5	7,64	2,95	0,28	0,03	0,08	0,03	0	7,81	68,8	7,73	0,59
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
Бутерброд с сыром	30/15		133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
		<i><u>Итого:</u></i>	<i><u>459,8</u></i>	<i><u>20,78</u></i>	<i><u>12,5</u></i>	<i><u>64,74</u></i>	<i><u>0,32</u></i>	<i><u>12,5</u></i>	<i><u>0,08</u></i>	<i><u>0,94</u></i>	<i><u>213,1</u></i>	<i><u>242,6</u></i>	<i><u>121,9</u></i>	<i><u>4,19</u></i>
Вторник:														
Каша молочная кукурузная	Т.к. 322	150	213	5,6	10,5	23,97	0,17	0,92	0,05	0,04	105,9	170,9	51,6	1,25
Яйцо		100	157	12,7	11,5	0,7	0,07	0,19	0,25	0,6	55	192	12	2,5
Рулет с повидлом			193	4,28	2,9	38,8	3	0,38		2,7				
Компот из изюма	Т.к.385	200	98	0,41		25,16	0,03				18,6	29,67	9,66	0,72
		<i><u>Итого:</u></i>	<i><u>661,0</u></i>	<i><u>22,99</u></i>	<i><u>24,9</u></i>	<i><u>88,63</u></i>	<i><u>3,27</u></i>	<i><u>1,49</u></i>	<i><u>0,30</u></i>	<i><u>3,34</u></i>	<i><u>179,5</u></i>	<i><u>392,5</u></i>	<i><u>73,26</u></i>	<i><u>4,47</u></i>
Среда:														
Оладьи с сгущенным молоком	Т.к.280	150/30	400,25	15,6	15,4	90,6	0,21	1,55	0,09		261,7	266,5	42,59	1,38
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
Банан		<i><u>100</u></i>	89	1,5	0,1	19,2	0,03	16	0,03		16	11	9	0,6
		<i><u>Итого:</u></i>	<i><u>546,25</u></i>	<i><u>17,3</u></i>	<i><u>15,5</u></i>	<i><u>124,8</u></i>	<i><u>0,24</u></i>	<i><u>17,5</u></i>	<i><u>0,12</u></i>	<i><u>0,01</u></i>	<i><u>282,9</u></i>	<i><u>285,7</u></i>	<i><u>55,99</u></i>	<i><u>2,84</u></i>

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			2 неделя:											
Четверг:														
Запеканка творожная	Т.к. 344	100	339	19,25	14,78	32,3	0,07	0,77	0,09	0,05	254,9	288,5	35,1	0,72
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
		<i><u>Итого:</u></i>	<i><u>396</u></i>	<i><u>19,45</u></i>	<i><u>14,8</u></i>	<i><u>47,31</u></i>	<i><u>0,07</u></i>	<i><u>0,78</u></i>	<i><u>0,09</u></i>	<i><u>0,06</u></i>	<i><u>260,2</u></i>	<i><u>296,7</u></i>	<i><u>39,5</u></i>	<i><u>1,58</u></i>
Пятница:														
Щи со свежей капусты	Т.к.150	200	75,2	1,68	4,26	7,47	0,06	37	0,02	0,75	33,95	39,98	16,9	0,6
с курицей	Т.к. 207	25	58,5	7,64	2,95	0,28	0,03	0,08	0,03	0	7,81	68,8	7,73	0,59
С сметаной 20 %		10	20,6	0,25	2	0,34								
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
Бутерброд с сыром	30/15		133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		<i><u>Итого:</u></i>	<i><u>438,8</u></i>	<i><u>18,32</u></i>	<i><u>15,1</u></i>	<i><u>56,75</u></i>	<i><u>0,19</u></i>	<i><u>37,3</u></i>	<i><u>0,08</u></i>	<i><u>0,83</u></i>	<i><u>212,1</u></i>	<i><u>250</u></i>	<i><u>51,4</u></i>	<i><u>3,18</u></i>