

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №2»
Аношкин В. И.



Циклическое 10-дневное сбалансированное меню с 1-4 класс рационов горячего питания для обеспечения питанием детей в МБОУ «СОШ № 2» на 2024-2025 учебный год

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества			
							Ca	Mg	Fe	C
Первая неделя										

Понедельник

Завтрак										
54-6к	Каша пшенная молочная	200	8,32	10,12	37,64	247,9	149	49	1,3	1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	10	7	0,55	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	64	4,56	0,77	1,16
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,92	17,7	0	215	528	21	0	0,42
Пром.	Йогурт 3,2%	95	7,5	4,8	5,25	94,2	115,9	14,25	0,1	0,57
Обед										
54-25с	Суп гороховый	200	6,53	2,78	14,92	110,8	23,53	27,65	1,41	4,01
54-11хн	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3	116,57	43,79	2,2	0,72
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	20	14	1,1	0
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,09	0,04	7,03	28,8	65,1	2,61	0,12	1,2

Вторник

Завтрак										
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	10	7	0,55	0
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318	26,17	44,56	3,43	19,53
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	98,24	1,68	0,08	0,02
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,8	7	10	0,5	6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	31	10	0,1	15
Обед										
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,76	12,55	134,5	61,89	22,87	0,78	5,27
54-23гн	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7	145,99	22,33	83,5	0,4
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	20	14	1,1	0
52-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	149	30	1,1	1

Среда

Завтрак										
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	10	7	0,55	0
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4	141	9	0,9	0
54-16м	Тефтели	100	14,46	14,64	8,09	221,9	27	2	22	0
54-8хн	Компот из малины	200	0,15	0,09	7,87	32,8	69,68	0,23	3,82	2
Пром	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	12	2,4	7	2
Обед										
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,97	5,77	11,3	116,9	25,54	15,31	0,51	6,43
54-23м	Биточек из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8	29,68	57,65	92,1	0,56
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,5	55,93	144,18	19,2	0
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	20	14	1,1	0
54-21хн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	167,67	34,32	1,09	0,68

Четверг

Завтрак										
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	10	7	0,55	0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4	39,49	28,23	1,03	10,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2	55,75	23,26	62,8	1,42
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,3	81,52	2,96	0,54	80
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,5	12,14	7,31	0,31	2,4
Пром.	Фрукт	200	0,74	0,56	19,06	84,2	30,93	19,31	3,7	3,7
Обед										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,92	17,7	0	215	465	18	0,5	0
54-23с	Свекольник	200	4,63	2,65	10,86	85,8	25,1	20,73	1,03	5,4
54-22м	Рагу из курицы	200	20,95	7,04	17,52	217,4	32	92	2	0
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	20	14	1,1	0
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,25	0,06	6,82	28,8	62,94	5,94	0,79	0,76

Пятница

Завтрак										
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	10	7	0,55	0
54-1о	Омлет	150	12,68	17,98	3,25	225,5	109,5	2,089	16,8	0,3
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,25	0,06	6,82	28,8	71,52	6,2	0,91	1,9
Пром	Молочный коктейль	200	2,8	3,2	9,3	323	115,9	14,25	0,1	0,57

	«Топтыжка»									
Обед										
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,66	5,63	5,73	92,2	37,46	13,13	0,48	10,77
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318	26,17	44,56	3,43	19,53
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	20	14	1,1	0
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	98,25	1,69	0,08	0,02
Вторая неделя										

Понедельник

Завтрак										
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	10	7	0,55	0
54-12	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	75,42	2,01	108	2,36
54-21хн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	167,67	34,32	1,09	0,68
Пром	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	82,1	30	17	4,1	19
Обед										
54-23с	Свекольник	200	4,63	2,65	10,86	85,8	25,1	20,73	1,03	5,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2	39,9	26,17	2,56	0,12
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	46,62	120,16	4,04	0
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	20	14	1,1	0
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0,4	14,02	56,8	63,27	2,61	0,13	1,2
54-1 соус	Соус сметанный	60	0,89	4,94	1,95	55,8	34,01	2,56	0,07	0,05

Вторник

Завтрак										
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	10	7	0,55	0
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4	141,1	9,6	0,99	0
450	Бедро куриное запеченное	100	25,6	27,72	0,16	352,5	27	2,1	23	1
54-3 соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	4,62	6,11	0,24	1,34
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,07	10,23	42,8	63,28	9,08	0,19	2,5
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,78	0,06	2,94	15,4	4,22	3,65	0,26	48
Обед										
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,8	7	10	0,5	6
54-5с	Суп овощной с фрикадельками	200	8,64	6,07	13,92	144,8	18,06	25,71	1,38	7,46
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,85	7,41	6,29	147,2	52,65	56,03	1,06	2,73
54-5с	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5	106,65	23,59	0,49	0
Пром.	Фруктовое пюре	100	0	0	15	60	0	0	0	0

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	10	7	0,55	0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	46,62	120,16	4,04	0
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2	39,9	26,17	2,56	0,12
54-2 соус	Соус белый основной	50	1,37	1,89	2,17	31,1	5	0	0,1	0
52-23хн	Компот из смородины	200	0,24	0,08	12,22	50,5	61,36	8,09	0,36	24
Обед										
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,8	7	10	0,5	6
54-25с	Суп гороховый	200	6,53	2,78	14,92	110,8	23,53	27,65	1,41	4,01
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	21,97	22,02	13,34	339,4	84,33	48,41	3,66	28,89
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	20	14	1,1	0
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,3	81,52	2,96	0,54	80