

Утверждено



МОБУ "Акжарская ООШ"

С. Байканова

2020 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 (десять) дней

12-18 лет сезон Осень-Зима

I неделя

I день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
каша геркулесовая молочная	38	7/200	5,21	2,38	29,7	0,013	0	146,6	0	233,2	139,41	54,83	1,506	159,3
кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02		80	0	34	45	7	0	116
Батон		30	2,28	0,27	14,91	0	0	10,5	0	7	14	5	0	67,8
<i>Обед</i>														
Икра свекольная	50	100	0,001	0,004	3,9	0	0,005	14,67	0	30,67	0,048	23	0,001	20
Суп гороховый	11	250	5,49	5,28	16,33	0,23	5,84	13,5	0	38,08	87,18	35,3	2,03	134,75
гуляш из говядины	22	50/75	9,72	17,89	4,76	0,017	0,128	20,5	0	24,36	194,69	26,01	2,32	168,2
Макаронные изделия отварные	41	200	7,32	5,62	35,16	0,08	0	28	0	6,46	49,56	28,16	0,148	220,64
Чай с лимоном	51	7/200	0,09	0	9,47	0	0	0	0	12,53	0	0	0	38,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	6,7	0	90,4
Хлеб ржаной		40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	4,4	0,57	115,07
ИТОГО			38,321	35,274	140,49	0,6	6,143	313,77	0,97	398,84	538,288	190,4	6,575	1130,86

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Котлета мясная	16	80	12,44	9,24	12,56	0,08	0,12	23	0	135	133,1	25,7	1,2	183
Каша пшеничная	35	200	8,8	5,84	47,02	0,14	0	266	0	162	22,4	0,04	4,3	285
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0	67,8
<i>Обед</i>														
Огурец солённый нарезной		30	0,24	0,03	0,51	0,39	1,68	0,18	0,21	0,69	0,3	1,05	0	3,9
Суп рыбный	7	250	8,61	8,4	14,34	0,1	9,11	15	0	145,3	176,53	47,85	1,26	167,25
Жаркое по домашнему с картофельным мясом	62	1/200	1,34	3,4	23,6	0,142	1,13	15,8	21,4	101	126,6	11,6	0,8	230,6
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	6,7	0	90,4
Хлеб ржаной		40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	4,4	0,57	115,07
ИТОГО			40,82	29,01	144,8	1,092	14,26	319,98	22,58	575,53	467,33	102,34	8,13	1199,02

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Запеканка творожная со сгущ.молоком	13	100/20	17,84	18	32,4	0,09	0,74	295	0	226,4	344,91	48,92	3,84	279,6
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Батон		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0	67,8
<i>Обед</i>														
Огурец свежий нарезной		30	0,24	0,03	0,75	0,6	3,33	0,33	0,21	1,38	0,45	1,05	0,12	4,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	9	250	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	104,75
Запеканка картофельная с отварным мясом	34	200/30	1,8	14,6	16,6	0,014	0	0,2	0	195	54	0	0	268,2
Отвар цыпленка	31	200	0,034	0	14,43	0,01	1,08	0	0	6,24	0	0	0	56,48
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	6,7	0	90,4
Хлеб ржаной		40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	4,4	0,57	115,07
ИТОГО			31,894	37,57	114,09	1,064	13,57	295,53	1,18	479,16	474,41	93,07	5,62	1014,5

4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Сардельки отварные	57	50	1,01	3,16	1,8	0,25	0	105	0	108	43,3	17	0	322
Каша гречневая	35	100	9,94	7,48	27,78	0,24	0	120	0	17,3	278	90	5,26	307,26
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Хлеб витаминный		30	0,002	0	0,014	0,002	0	20	0	0	30	0,002	0	70
<i>Обед</i>														
Помидор свежий нарезной	3	30	0,27	0,06	0,8	0,75	4,56	1,41	1,08	0,3	0,9	0,84	0,45	5,4
Щи из св.капусты со сметаной	6	10/250	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8	115,75
Печень по- строгановски	19	80/50	7,43	11,64	7,1	0,062	2,561	5,84	0	135	241,17	47,25	3,65	162,31
Гороховое пюре	40	200	7,36	6,02	35,26	0,08	0	0	0	1,47	49,56	28,16	0,513	224,6
Компот из см.	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,103	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		40	1,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	5,7	0	90,4
Хлеб ржаной		40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	4,4	0,57	115,07
ИТОГО			16,812	35,08	123,864	1,695	25,850	252,25	2,05	330,34	702,56	183,602	11,423	1834,99

2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
<i>Завтрак</i>			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша пшённая молочная	63	10/200	8,4	16	37	0,14	4,6	155,6	0	148	12	14,6	3,06	310
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	145,2
Батон		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	14	5	0	67,8
<i>Обед</i>		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	14	5	0	67,8
Салат из моркови с яблоком	83	100	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08	40,4
Рассольник со сметаной	65	10/250	6,125	9,06	17,81	0,084	16,88	5,31	0	5,63	11,25	9,06	0,203	167,5
Биточки курные	66	80	1,213	7,4	9,86	0,05	0,33	80	0	47	132,38	19,25	12,6	245
Макаронные изделия отварные	41	200	7,32	5,62	35,16	0,08	0	28	0	6,46	49,56	23,16	0,148	220,64
Отвар шиповника	31	200	0,034	0	14,43	0,01	1,08	0	0	6,24	0	0	0	56,48
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	7	0	90,4
Хлеб ржаной		40	3,77	1,67	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	4,4	0,37	115,07
Итого			39,062	44,35	32,05	0,694	30,61	268,92	0,97	386,15	375,59	136,92	18,221	1526,29

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Омлет натуральный	42	110	14,38	13,1	2,88	0,011	0,33	190	0	156,5	270,5	20,5	0,394	297,93
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7		5	0	67,8
<i>Обед</i>														
Винегрет овощной	69	100	1,36	6,18	8,43	0,06	10,25	98	0	66,6	44,96	20,75	0,085	94,8
Суп картофельный с крупой	10	250	9,5	2,79	17	0,1	8,33	0	0	154	87,35	26,5	1,01	113,44
Горбуша духовая	70	80	10,6	12,1	23,3	0,121	0,7	8,9	0	121	144,8	5,5	3,5	202,6
Сложный гарнир	71	100/100	3,5	7,7	16,1	0,067	28,6	20,3	0	145	10,4	48,6	0,78	143,4
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	0	1,8	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	6,7	0	90,4
Хлеб ржаной		40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	4,4	0,57	115,07
ИТОГО			48,63	43,97	114,48	0,629	48,581	437,2	1,205	869,64	596,41	137,95	8,139	1248,44

8 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Сосиска отварная	15	60	13,87	2,666	28,26	0,053	0	160	0	129,33	212	26,67	0,24	298,7
Каша пшеничная	35	100	6,6	4,38	35,27	0,11	0	200	0	122	16,8	0,03	2,15	213,71
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Хлеб витаминный		30	0,002	0	1,4	0,002	0	0	0,002	0	0,003	0,002	0	70
Фрукты		200	0,8	0,8	19,6	0,004	22,2	190	2,6	174	2,8	4,6	0,1	94
<i>Обед</i>														
Салат из моркови и зел.горошка	74	100	3	2,33	11	0,108	11,67	24,17	0	61,67	12	12,17	0,42	135,33
Свекольник со сметаной	5	10/250	1,81	4,91	12,5	0,05	10,29	50	0	144	53,23	26,25	0,119	128,13
Поджарка из говядины	81	50/15	7,19	8,84	2,6	0,048	1,5	2,67	3,4	2,02	35,75	5,2	0,109	154,06
Карп.гребешки	35	200	9,94	7,48	47,78	0,24	0	120	0	17,3	278	90	5,26	307,26
Котлет.из гов.	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	6	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	6,7	0	90,4
Хлеб ржаной		40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	4,4	0,57	115,07
ИТОГО			30,262	33,236	201,03	0,865	48,938	746,84	6,972	675,26	622,583	176,022	9,148	1728,86

9 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Рыба духовая	82	80	12,72	0,72	0	5,84	0,48	0,88	1,6	3,2	18,4	11,04	14	134,56
Картофельное пюре	46	180	4,08	6,4	27,26	0,18	24,22	34	0	49,3	115,46	37	0	183
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7		5	0	67,8
<i>Обед</i>														
Салат из свёклы	76	100	3	0,5	0,05	0,27	19,33	4	1,33	61,67	16,33	18,17	0,33	109,17
Суп картофельный	77	250	5,63	3,44	9,38	0,125	20,94	93,75	12,71	158,75	14,38	11,56	0,156	158,13
Плов из мяса кур	78	200	0,9	3,8	14,9	0,2	0,4	175	0	120	169	53	2,2	164,2
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	6,7	0	90,4
Хлеб ржаной		30	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	4,4	0,57	115,07
ИТОГО			35,82	16,96	98,36	1,255	55,54	307,63	16,61	424,46	341,97	146,87	17,256	1078,33

10 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
Куры в соусе	80	80	0,3	4,3	28	0,052	16	130	18	210	97,1	45	0,345	106,6
Каша гречневая	35	180	9,94	7,48	27,78	0,24	0	120	0	17,3	278	90	5,26	307,26
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0	67,8
<i>Обед</i>														
Икра морковная	36	100	2,2	4,6	10,88	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22	93,7
Щи со сметаной	6	10/250	17,5	4,89	3,49	0,06	18,5	148	0	179,12	47,63	22,25	0,8	115,75
Тефтели мясные	75	80	9,8	3,3	3,1	0,05	8,4	143	4	128	14,6	4,9	0,89	158,5
Горьковое пюре	49	200	7,36	6,02	3,26	0,08	0	0	0	1,47	49,56	28,16	0,513	224,6
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	6,7	0	90,4
Хлеб ржаной		40	3,77	1,47	1,33	0,12	0,17	0	0,97	7,24	8,4	4,4	0,57	113,07
Итого			83,43	32,63	174,01	0,782	49,27	541	22,97	593,47	568,89	247,63	9,713	1401,88

Итого за 10 дней	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные (мг)				Ккал.
	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	405	484,63	1778	7,824	399	4431	75	6051	5380	1745	82,45	13612