

Утверждаю: ИП Александрова Е.Н.

Александрова Е.Н.
"1" сентября 2022

Согласовано: Директор МОБУ Новобурейская СОШ №3

Туманов Д.Н.

2022

10-ти дневное меню для обучающихся детей МОБУ Новобурейская СОШ № 3 возраст 12-18 лет ~~осенне-зимний~~ сезон.

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
269/333	Биточки особые с соусом 60/40	100	10,06	13,63	9,68	207,56	0,11	0,48	15,69	0,64	18,50	120,25	23,40	1,77
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,53	5,44	47,25	256,45	0,04	0,00	0,00	0,32	6,69	98,14	32,05	0,66
71	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	19,33	19,69	94,45	641,08	0,26	10,66	15,69	1,90	49,90	284,27	85,08	4,74

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак		575	18,44	16,09	84,43	561,78	0,25	11,32	89,43	1,19	473,01	450,57	102,67	5,32

День/неделя: Среда-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
213	Омлет с картофелем отварным	220	16,67	18,90	24,48	335,14	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80
29	С-т из сырых овощей	100	1,10	6,06	3,79	74,05	0,03	13,24	0,00	0,55	25,48	35,70	18,87	0,67
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		575	22,31	25,59	69,72	602,98	0,36	95,83	333,69	2,30	159,77	393,11	86,33	5,77

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
255/332	Печень по - строгановски 50/50	100	14,29	9,97	7,65	178,54	0,26	25,83	2443,00	2,77	26,64	253,76	16,91	5,36
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,81	7,66	48,67	306,97	0,27	0,00	0,00	0,75	18,67	256,85	171,08	5,75
67	Подгарнировка/винегрет овощной/	30	0,38	2,05	2,01	28,24	0,02	3,75	0,00	0,92	9,95	11,12	5,96	0,25
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	31,35	21,58	100,80	724,00	0,68	30,91	2453,00	5,16	194,51	662,38	227,50	12,87

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
294/333	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	15,80	21,84	15,56	322,71	0,11	1,41	80,75	2,69	19,01	143,43	24,06	1,84
128	Картофельное пюре	200	3,86	11,41	22,43	216,00	0,18	22,29	62,48	0,30	52,05	108,76	34,23	1,28
71	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	24,22	33,83	77,33	720,04	0,39	25,91	143,23	3,74	94,31	318,20	85,53	5,32

День/неделя: Понедельник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	200	21,36	14,25	37,61	360,94	0,14	4,60	13,58	2,96	22,36	245,51	50,12	1,50
23	С-т из помидоров	100	1,10	6,13	4,58	77,82	0,05	18,09	0,00	0,53	17,77	31,90	17,48	0,82
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		575	32,42	26,88	85,15	709,01	0,33	24,18	69,58	4,31	379,38	546,06	110,15	4,03

День/неделя: Вторник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
256	Говядина тушеная	100	10,93	12,52	1,47	162,29	0,04	2,52	0,00	1,76	13,06	116,42	15,90	1,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,87	3,85	50,26	267,33	0,12	0,00	16,12	1,11	15,99	63,46	11,48	1,15
61	Подгарнировка /с-т из моркови с яблоком и курагой/	30	0,45	1,52	3,91	31,10	0,02	1,07	0,00	2,48	11,38	16,85	11,70	0,32
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	23,66	18,45	92,02	630,59	0,27	6,27	16,12	6,08	60,94	254,81	62,71	5,25

День/неделя: Среда/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
230	Рыба жареная 100/10	110	15,28	14,80	4,40	212,00	0,12	1,56	49,00	5,08	42,92	189,10	42,60	0,84
128	Картофельное пюре	200	3,86	11,41	22,43	216,00	0,18	22,29	62,48	0,30	52,05	108,76	34,23	1,28
73	Подгарнировка /икра кабачковая/	30	0,53	1,11	2,73	23,50	0,02	9,65	0,00	0,52	11,55	10,66	6,27	0,29
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		595	24,02	27,87	68,33	629,53	0,41	33,61	111,48	6,62	124,67	365,53	106,14	4,46

День/неделя: Четверг/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком 180/20	200	26,65	16,95	51,04	467,74	0,11	2,36	109,51	0,64	240,15	342,98	44,06	1,70
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Фрукты	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		575	36,28	22,38	101,98	763,53	0,27	96,08	200,90	1,87	491,13	536,77	83,15	3,30

День/неделя: Пятница/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
256	Свинина тушеная	100	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,16	0,00	0,25	17,17	114,08	20,34	1,34
302	Каша перловая рассыпчатая	200	5,99	5,83	42,57	246,68	0,05	0,00	0,00	0,78	25,90	208,13	25,51	1,15
50	Подгарнировка /салат из свеклы с сыром и чесноком/	30	0,34	1,05	3,04	23,12	0,01	2,80	0,00	0,48	8,79	9,66	5,19	0,46
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	24,19	35,95	88,60	775,86	0,42	3,56	10,13	2,24	190,20	498,83	102,08	5,15