

Утверждено
Директор МОБУ "Еленовская СОШ"
Н.С.Воробей
" 25 *авг* 2023



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 (дней)
11-18 лет сезон Весна-Лето

1 неделя 1 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные						Энерг.цен ность
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал.							
Завтрак																					
Каша молочная "Геркулес"	38	150	3,91	2,01	23,38	0,01	0	110		174,9	104,56	41,12	1,13							127,3	
Кофе напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02	0	0,08		34	45	7	0							116	
Булочка	ГОСТ	60	6,1	4,9	34,8															207,7	
Сыр порционный	2	15	3,45	4,43	0	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15							54,6	
Итого за завтрак		425	10,95	11,33	57,2	0,03	0,11	39,08	0	166	120	12,25	0,15							378,3	

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные				Энерг.цен ность
Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал.		
Каша перловая		150	2,32	4,29	20,5	0,04	0	0,012	0	13,26	0	0	0,606	122,155		
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0,4	6	0	0	0,4	28		
Хлеб 1 сорт	ГОСТ	30	2,3	0,2	15,1	0	0	0	0	0	0	0	0	71		
Гуляш	22	50/75	19,72	17,89	4,76	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32	168,2		
Фрукт	368	150	0,6	0,6	14,3	0	0	0	0	0	0	0	0	68,6		
Итого за завтрак		380	22,82	18,69	48,16	0,17	1,28	0	0,4	30,36	194,69	26,01	2,72	335,8		

3 день

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				
Завтрак																	
Картофельное пюре	46	150	3,06	4,8	20,45	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01				137,25
Кисель	52	200	0	0	24	0,3	20,1	0,13	0	13,98	3	4,16	0,14				95
Хлеб I сорт	ГОСТ	30	2,3	0,2	15,1	0	0	0	0	0	0	0	0				71
Рыба духовая	70	80	13,52	0,52	0,25	0,05	0,45	6	0	11,4	120,5	9	0,41				60
Огурец свежий нарезной	3	60	0,35	0,05	1,85	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57				6,85
Итого за завтрак		520	16,17	0,77	41,2	0,38	30,05	6,13	0	47,23	163,52	26,46	1,12				232,85

4 день

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		
Завтрак															
Каша гречневая	35	180	8,95	6,73	27,25	0,22	0	0,04		15,57	25,2	1,26	4,73		
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0,4	6	0	0	0,4		222,21
Хлеб I сорт	ГОСТ	30	2,3	0,2	15,1	0	0	0	0	0	0	0	0		28
Куры в соусе	54	80	17,92	14,58	5,62	0,06	0,54	43		56,1	138,2	23,9	1,77		71
Кондитерские изделия	ГОСТ	50	3	3,9	29,8										225
															166,8
Итого за завтрак		540	23,42	18,68	64,52	0,06	0,54	43	0,4	62,1	138,2	23,9	2,17		490,8

5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
Макароны отварные с сыром	18	1/110	9,67	10,19	41,36	0,09	0,23	4,52			161	148,95	18,33	1,13	281,3
Кисель	52	200	0	0	24	0,3	20,1	0,13			13,98	3	4,16	0,14	95
Батон нарезной	ГОСТ	40	2,2	0,9	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75
Йогурт	126	100	2,9	3,2	3,9	0,04	1,6	0,02	0		120	98	15	0,1	154
Итого за завтрак		340	5,1	4,1	42,9	0,34	21,7	0,15	0		134	101	19,16	0,24	324

2 недели 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
Каша пшенная молочная	63	150	4,68	4,6	14,7	0,06	0,82	27,54			144,1	117,04	17,64	0,22	118,98
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0,4		6	0	0	0,4	28
Булочка	ГОСТ	60	6,1	4,9	34,8										207,7
Сыр порционный	2	15	3,45	4,43	0	0,01	0,11	39			132	75	5,25	0,15	54,6
Итого за завтрак		425	14,43	13,93	63,5	0,07	0,93	66,54	0,4		282,1	192,04	22,89	0,77	409,28

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			
Завтрак																
Омлет натуральный	68	10/110	14,27	22,16	2,65	0,1	0,25	345		114,2	260,5	19,5	2,94	267,93		
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0,4	6	0	0	0,4	28		
Батон нарезной	ГОСТ	40	2,2	0,9	15	0	0	0	0	0	0	0	0	75		
Йогурт	126	100	2,9	3,2	3,9	0,04	1,6	0,02	0	120	98	15	0,1	154		
Итого за завтрак		340	5,3	4,1	32,9	0,04	1,6	0,02	0,4	126	98	15	0,5	257		

8 день

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		
Завтрак															
Макаронны отварные	41	180	6,58	5,06	31,644	0,07	0	1,5		5,81	44,6	0,07	0,133	198,58	
Кисель	52	200	0	0	24	0,3	20,1	0,13		13,98	3	4,16	0,14	95	
Хлеб 1 сорт	ГОСТ	30	2,3	0,2	15,1	0	0	0	0	0	0	0	0	71	
Тефтели мясные		60/60	8,87	9,83	11,71	0,06	0,85	39		43,9	106,7	21,6	0,96	171	
Огурец свежий нарезной	3	60	0,35	0,05	1,85	0,03	9,5	0		21,85	40,02	13,3	0,57	6,85	
Итого за завтрак		470	11,52	10,08	52,66	0,39	30,45	39,13	0	79,73	149,72	39,06	1,67	343,85	

9 день

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		
Завтрак															
Запеканка творожная со сгущенным молоком	13	100/20	27,84	18	32,4	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84	279,6	
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0,4	6	0	0	0,4	28	
Батон нарезной	ГОСТ	40	2,2	0,9	15	0	0	0	0	0	0	0	0	75	
Кондитерские изделия	ГОСТ	50	3	3,9	29,8									166,8	
Итого за завтрак		290	5,4	4,8	58,8	0	0	0	0,4	6	0	0	0,4	269,8	

10 день

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		
Завтрак															
Плов из птицы	78	200	20,3	17	35,69	0,06	1,01	48		45,1	199,3	47,5	2,19	377	
Хлеб I сорт	ГОСТ	30	2,3	0,2	15,1	0	0	0	0	0	0	0	0	71	
Кисель	52	200	0	0	24	0,3	20,1	0,13		13,98	3	4,16	0,14	95	
Фрукт	368	150	0,6	0,6	14,3	0	0	0	0	0	0	0	0	68,6	
Итого за завтрак		580	2,9	0,8	53,4	0,3	20,1	0,13	0	13,98	3	4,16	0,14	234,6	

Итого за 10 дней		Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные (мг)				Ккал.
		Б	Ж	У	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		118,01	87,28	515,24	1,78	106,76	194,2	2	947,5	1160	188,9	9,88	3276,3