

Утверждено

Директор МОБУ "Еленовская СОШ"

Н.С.Воробей

" 24 " 2023



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 (дней)

7-11 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	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																	Ккал.	
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
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал.			
Завтрак																	
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

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		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	14,03	1,9	0,25	0,07	0,28	6		13,5	137,6	10,4	0,57			74
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		520	16,68	2,15	41,2	0,4	29,88	6,13	0	49,33	180,62	27,86	1,28			246,85

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	222,21			
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			
Куры в соусе	54	80	17,92	14,58	5,62	0,06	0,54	43		56,1	138,2	23,9	1,77	225			
Кондитерские изделия	ГОСТ	50	1,4	11,7	25,1	0	0	0	0	0	0	0	0	205,6			
Итого за завтрак		540	21,82	26,48	59,82	0,06	0,54	43	0,4	62,1	138,2	23,9	2,17	529,6			

5 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																	
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				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 неделя 6 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 тиенная 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.
Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
Омлет натуральный с зеленым горошком	68	10/110	14,38	13,1	2,88	0,011	0,33	190			156,5	270,5	20,5	0,39	297,93
Чай с лимоном	33	200	0,4	0,2	21,2	0,4	6,2	0,2	0		1,4	1,2	2,4	0	82,2
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	5,5	4,3	40,1	0,44	7,8	0,22	0		121,4	99,2	17,4	0,1	311,2

8 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	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

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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	1,4	11,7	25,1	0	0	0	0	0	0	0	0		205,6
Итого за завтрак		290	3,8	12,6	54,1	0	0	0	0,4	6	0	0	0,4		308,6

10 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные				Ккал.
Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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 1 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	
	115,52	104,46	513,04	2,2	112,79	194,4	1,6	945	1178	192,7	9,64	3422,1