

Утверждаю:

Директор ООО «Гурман»

Муниров Х.С. 2024 г.



Согласовано:

Директор МБОУ «Каракулинская СОШ»

Устюгова Г.И. 2024 г.



Примерное 10- дневное меню на осенне – весенний период

для обучающихся МБОУ «Каракулинская СОШ»

для возрастной категории 7-11 лет, 12-17 лет

(разработано на основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений» ПЕРМЬ 2021»)

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
582,04	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
113,04	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
462	Тефтели из говядины с рисом	90	6,9	11,1	8,8	8,8	0,03	0,32			11,39		15,23	0,66
256,01	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	0,04		21	0,5	8	30	5	0,7
1,03	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2		1,68	24	16,8	9,6	0,32
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			24,61	22,11	99,37	540,8	0,4	15,32	35	4,1	106,05	276,8	102,33	6,92
<b>Обед 5-11 класс</b>														
462	Тефтели из говядины с рисом	90	6,9	11,1	8,8	8,8	0,03	0,32			11,39		15,23	0,66
256,04	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	0,04		18,9	0,45	7,2	27	4,5	0,63
1,01	Салат из капусты белокочанной	50	1,45	6	8,4	94	0,02	17		2,8	40	28	16	0,53
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			19,78	21,32	89,08	473,5	0,28	18,32	18,9	4,97	92,99	213,6	80,73	5,44
<b>Итого за день</b>			55,64	58,13	300,05	1636,8	0,8	33,64	68,9	16,12	242,54	625,4	213,06	15,51

ООО "Гурман"

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: вторник

Сезон: Осень - зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
580,03	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	0,02		2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			1,56	12,24	25	216,4	0,02		2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
<b>Обед 1-4 класс</b>														
120,08	Уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,6	0,05	5,14	9,6	0,32	27,2		22	0,75
327,02	Гуляш мясной	90	20	19,5	3,3	258	0,03		26	0,6	15	162	22	2,76
377,01	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	0,08	2,4	20	0,1	25	49	16	0,55
53,01	Икра свекольная	60	0,9	2,16	5,1	43,2	0,01	4,44		0,78	16,8	24,6	12,6	0,73
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			37,46	28,75	74,81	695,8	0,36	11,98	55,6	3,5	115,6	392,8	116,8	8,36
<b>Обед 5-11 класс</b>														
327,02	Гуляш мясной	90	20	19,5	3,3	258	0,03		26	0,6	15	162	22	2,76
377,05	Пюре картофельное	180	5,24	6,8	7,99	98	0,1	2,88	24	0,12	30	58,8	19,2	0,66
53,01	Икра свекольная	60	0,9	2,16	5,1	43,2	0,01	4,44		0,78	16,8	24,6	12,6	0,73
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			34,14	29,71	70,34	657,2	0,33	7,32	50	3,2	93,4	402,6	98	7,72
<b>Итого за день</b>			73,16	70,7	170,15	1569,4	0,71	19,3	108	8,58	212,2	812,2	217,2	16,32

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: среда

Сезон: Осень - зима

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7		0,2	16,1	11	9	2,21
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			0,4	0,4	9,8	44	0,03	7		0,2	16,1	11	9	2,21
<b>Обед 1-4 класс</b>														
104,01	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	0,03	6,8		1,86	45,8	28,6	12,8	0,51
347,03	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,13		27	1,26	45	122,4	18,9	1,86
92	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	292,5	0,27		30,77	0,81	21,35	269,81	179,42	6,04
149,11	Огурцы соленные (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3,3	0,01	0,75		0,03	6,96	7,26	4,23	0,18
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			32,6	22,07	122,91	873,9	0,64	7,75	57,77	6,06	165,71	596,77	269,75	12,03
<b>Обед 5-11 класс</b>														
347,03	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,13		27	1,26	45	122,4	18,9	1,86
92,01	Гречка отварная(т)	180	9,31	6,31	38,64	292,5	0,25		46,37	0,72	17,78	244,6	16,31	5,47
149,11	Огурцы соленные (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3,3	0,01	0,75		0,03	6,96	7,26	4,23	0,18
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			31,72	17,49	115,87	791,5	0,59	0,95	73,37	4,11	116,34	542,96	93,84	10,95
<b>Итого за день</b>			64,72	39,96	248,58	1709,4	1,26	15,7	131,14	10,37	298,15	1150,73	372,59	25,19

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: четверг

Сезон: Осень - зима

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
582,04	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
47,02	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72		1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
100,06	Рассольник ленинградский	200	11,65	12,06	6,94	182,8	0,06	4,04		1,84	17,34	37,4	14	
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04		15	0,6	20	87	28	0,71
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			32,91	25,23	89,65	716,6	0,31	7,76	15	5,82	82,74	306,8	97	4,75
<b>Обед 5-11 класс</b>														
375	Плов из отварной птицы	220	13,53	9,02	27,28	245,3	0,04		16,5	0,66	22	95,7	30,8	0,78
150,01	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,01	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			22,67	15,61	85,85	574,1	0,24	4,2	16,5	4,22	78,2	275,1	84	4,77
<b>Итого за день</b>			66,83	55,54	287,1	1913,2	0,67	11,96	46,5	17,09	204,44	716,9	211	12,67

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: пятница

Сезон: Осень - зима

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
580,03	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	0,02		2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			1,56	12,24	25	216,4	0,02		2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
<b>Обед 1-4 класс</b>														
42,02	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28		1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
95,05	Борщ с капустой и картофелем	200	5,56	7,62	5,89	114,36	0,03	6,4		1,88	46,32	66,08	21,72	1,16
1 104	Рагу из птицы	200												
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			15,16	12,65	65,02	434,36	0,27	12,68		5,28	89,12	255,28	76,92	5,2
<b>Обед 5-11 класс</b>														
1 104	Рагу из птицы	200												
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			8,1	1,25	54,15	260	0,19	1		1,72	34,4	158,6	45	3,62
<b>Итого за день</b>			24,82	26,14	144,17	910,76	0,48	13,68	2,4	8,88	126,72	430,68	124,32	9,06

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: понедельник

Сезон: Осень - зима

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
582,04	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
100,06	Рассольник ленинградский	200	11,65	12,06	6,94	182,8	0,06	4,04		1,84	17,34	37,4	14	
256,01	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	0,04		21	0,5	8	30	5	0,7
372,01	Котлеты припущенные из кур	90	14	12,6	7,5	199	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			37,35	29,21	88,09	762,8	0,36	4,64	72	4,94	90,94	352,6	80,2	5,54
<b>Обед 5-11 класс</b>														
256,04	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	0,04		18,9	0,45	7,2	27	4,5	0,63
372,01	Котлеты припущенные из кур	90	14	12,6	7,5	199	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			25,33	16,82	79,18	567,7	0,3	0,6	69,9	3,05	72,8	312,2	65,7	5,47
<b>Итого за день</b>			73,93	60,73	278,87	1953	0,78	5,24	156,9	15,04	207,24	799,8	175,9	14,16

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: вторник

Сезон: Осень - зима

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
582,04	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
113,05	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
30,08	Биточки паровые	90	19,8	13,84	16,88	273,38	0,18		4,5	1,58	59,63	194,63	29,25	3,15
206	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,73	8,12	49,19	304,81	0,23		30,77	0,31	23,85	178,27	62,69	2,06
149,11	Огурцы соленные (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3,3	0,01	0,75		0,03	6,96	7,26	4,23	0,18
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			41,81	26,1	132,21	932,09	0,74	4,55	49,27	3,82	150,3	608,76	167,87	10,58
<b>Обед 5-11 класс</b>														
30,08	Биточки паровые	90	19,8	13,84	16,88	273,38	0,18		4,5	1,58	59,63	194,63	29,25	3,15
207,02	Каша перловая рассыпчатая	180	5,14	5,63	35,98	215,13	0,05		26,31	0,69	23,71	178,96	21,98	1,01
149,11	Огурцы соленные (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3,3	0,01	0,75		0,03	6,96	7,26	4,23	0,18
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			33,18	20,75	107,32	749,81	0,43	0,75	30,81	4	121,9	538,05	99,66	7,91
<b>Итого за день</b>			86,24	61,55	351,13	2304,4	1,29	5,3	95,08	14,87	315,7	1281,81	297,53	21,64

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: среда

Сезон: Осень - зима

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
580,03	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	0,02		2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			1,56	12,24	25	216,4	0,02		2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
<b>Обед 1-4 класс</b>														
120,08	Уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,6	0,05	5,14	9,6	0,32	27,2		22	0,75
202,01	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,35	8,48	50,27	322,89	0,27		30,77	0,81	21,35	269,81	179,42	6,04
372,01	Котлеты припущенные из кур	90	14	12,6	7,5	199	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
	Напиток Лимонный	200	0,1		20,4	79		2,4			3,88		1,24	0,09
164,01	Икра морковная	60	0,84	2,28		39,6	0,02	2,1		0,84	12,6		16,2	0,43
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			39,95	26,35	129,48	927,09	0,6	10,24	91,37	4,57	125,53	547,31	275,86	11,33
<b>Обед 5-11 класс</b>														
202,02	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,6	0,24		27,69	0,73	19,21	242,83	161,48	5,43
372,01	Котлеты припущенные из кур	90	14	12,6	7,5	199	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
	Напиток Лимонный	200	0,1		20,4	79		2,4			3,88		1,24	0,09
164,01	Икра морковная	50	0,7	1,9		33	0,02	1,75		0,7	10,5		13,5	0,36
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			32,81	23,28	117,79	821,6	0,52	4,75	78,69	4,03	94,09	520,33	233,22	9,9
<b>Итого за день</b>			74,32	61,87	272,27	1965,09	1,14	14,99	172,46	10,48	222,82	1084,44	511,48	21,47

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: четверг

Сезон: Осень - зима

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
582,04	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			11,25	14,7	111,6	622,5	0,12		15	7,05	43,5	135	30	3,15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
116,01	Суп из овощей	200	5,68	7,7	5,39	113,56	0,06	5,8		1,88	28,86	63,08	10,28	0,84
462	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	0,03	0,32			11,39		15,23	0,66
256,01	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	0,04		21	0,5	8	30	5	0,7
26,04	Салат из свеклы отварной	60	1,68	7,32	9,12	109,2	0,02	9,24		3,24	40,8	46,8	24	1,56
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			26,36	30,67	107,76	658,56	0,35	15,56	21	7,72	135,65	308,58	108,91	7,2
<b>Обед 5-11 класс</b>														
462	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	0,03	0,32			11,39		15,23	0,66
256,04	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	0,04		18,9	0,45	7,2	27	4,5	0,63
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			18,63	15,32	91,28	423,5	0,27	0,52	18,9	2,55	65,19	195,7	74,13	4,73
<b>Итого за день</b>			56,24	60,69	310,64	1704,56	0,74	16,08	54,9	17,32	244,34	639,28	213,04	15,08

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Каракулино 02.09.24

День: пятница

Сезон: Осень - зима

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак ОБЗ</b>														
580,03	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	0,02		2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
<b>Итого за Завтрак ОБЗ</b>			1,56	12,24	25	216,4	0,02		2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
<b>Обед 1-4 класс</b>														
118,03	Суп крестьянский с крупой	200	8,44	20,8	28,24	333,6	0,24	13,92		7,92	117,36	205,6	78,4	2,89
299,06	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,81	1,48	4,31	66,21	0,04	1,29	6,43	1,48	21,86	106,07	19,93	0,48
377,01	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	0,08	2,4	20	0,1	25	49	16	0,55
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			27,95	27,53	92,3	727,81	0,55	17,61	26,43	11,2	195,82	517,87	158,53	7,49
<b>Обед 5-11 класс</b>														
299,06	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,81	1,48	4,31	66,21	0,04	1,29	6,43	1,48	21,86	106,07	19,93	0,48
377,05	Пюре картофельное	180	5,24	6,8	7,99	98	0,1	2,88	24	0,12	30	58,8	19,2	0,66
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
574,02	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			22,05	9,53	66,25	422,21	0,33	4,17	30,43	3,3	83,46	322,07	83,33	4,71
<b>Итого за день</b>			51,56	49,3	183,55	1366,42	0,9	21,78	59,26	16,38	282,48	856,74	244,26	12,44

	627,46	544,61	2546,51	17033,03	8,77	157,67	895,54	135,13	2356,63	8397,98	2580,38	163,54
<b>Итого за период</b>												
<b>Итого за период</b>	62,75	54,46	254,65	1703,3	0,88	15,77	89,55	13,51	235,66	839,8	258,04	16,35

Составил \_\_\_\_\_ бух

Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**