

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Северная ООШ"

Н.В.Петрова

" 03 " сентября 2024г.

Меню для обучающихся 5-9 класс

№ рецептуры		риём пищи, наименование блюда	Выход ,г,мл	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ккал	Минеральные вещества,мг				Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-й день														
		Завтрак												
536		Тефтели мясные полуфабрикат	90	8,32	16	16,96	180	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0
679		Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,95	6,73	43	276,54	15,58	81	250,2	4,74	0,216	0	0,024
18		Соус красный основной	50	0,77	224	6,09	47,34	7,05	13,15	5,34	0,21	0,02	1,6	0,005
1		Хлеб пшеничный	50	3,07	0,81	20,69	101,2	9,3	6,4	9,6	0,62	0,05	0	0
349		компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,16
		Итого за период	540				703,44							
2-й день														
		Завтрак												
288		Котлета мясная (полуфабрикат)	100	20,25	13,05	0	198	37,44	19,2	137,28	1,728	0,036	0	19,2
360		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0	28
18		Соус красный основной	50	0,77	224	6,09	47,34	7,05	13,15	5,34	0,21	0,02	1,6	0,005
1		Хлеб пшеничный	50	3,07	0,81	20,69	101,2	9,3	6,4	9,6	0,62	0,05	0	0
156		компот из чернослива	200	0	0	18	60	0,48	0	0	0,07	0	0	0
		Итого за период	600				631,14							
		Завтрак					3-й день							

5		картофель тушен	180	28	7	60,96	377	45	104	34	2	1	7	1
1		Хлеб пшеничный	50	3,07	0,81	20,69	101,2	9,3	6,4	9,6	0,62	0,05	0	0
349		компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,16
		<i>Итого за период</i>	430				576,56							
		<i>Завтрак</i>					4-й день							
679		Плов	300	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
1		Хлеб пшеничный	50	3,07	0,81	20,69	101,2	9,3	6,4	9,6	0,62	0,05	0	0
156		компот из чернослива	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
		<i>Итого за период</i>	550				425,85							
		<i>Завтрак</i>					5-й день							
168		Каша молочная вязкая (пшённая) с маслом и сахаром	250	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0	20
349		компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,16
609		печенье	50	2,25	2,94	22,32	125,1						0	
		<i>Итого за период</i>	500				98,36							
6 день														
		<i>Завтрак</i>												
536		Тефтели мясные полуфабрикат	90	8,32	16	16,96	180	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0
679		Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,95	6,73	43	276,54	15,58	81	250,2	4,74	0,216	0	0,024
18		Соус красный основной	50	0,77	224	6,09	47,34	7,05	13,15	5,34	0,21	0,02	1,6	0,005
1		Хлеб пшеничный	50	3,07	0,81	20,69	101,2	9,3	6,4	9,6	0,62	0,05	0	0
349		компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,16
		<i>Итого за период</i>	540				703,44							
7-й день														
		<i>Завтрак</i>												
288		Котлета мясная (полуфабрикат)	100	20,25	13,05	0	198	37,44	19,2	137,28	1,728	0,036	0	19,2
360		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0	28
18		Соус красный основной	50	0,77	224	6,09	47,34	7,05	13,15	5,34	0,21	0,02	1,6	0,005
1		Хлеб пшеничный	50	3,07	0,81	20,69	101,2	9,3	6,4	9,6	0,62	0,05	0	0

156		компот из чернослива	200	0	0	18	60	0,48	0	0	0,07	0	0	0
		Итого за период	600				631,14							
		Завтрак					8-й день							
5		картофель тушен	180	28	7	60,96	377	45	104	34	2	1	7	1
1		Хлеб пшеничный	50	3,07	0,81	20,69	101,2	9,3	6,4	9,6	0,62	0,05	0	0
349		компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,16
		Итого за период	430				576,56							
		Завтрак					9-й день							
679		Плов	300	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
1		Хлеб пшеничный	50	3,07	0,81	20,69	101,2	9,3	6,4	9,6	0,62	0,05	0	0
156		компот из чернослива	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
		Итого за период	550				425,85							
		Завтрак					10-й день							
168		Каша молочная вязкая (пшённая) с маслом и сахаром	250	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0	20
349		компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,16
609		печенье	50	2,25	2,94	22,32	125,1						0	
		Итого за период	500				389,46							