

Утверждаю:

Директор МКОУ "Порожненская СОШ"
Шипуновск. р-на Алт. кр.

_____ Т.Н.Губарева
приказ № 72
"29" 08.2024 г.

Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
МКОУ "Порожненская СОШ" Шипуновск. р-на Алт. кр.
возрастная категория: от 12-18 лет

№ рецептуры	1 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
таб.8 стр.162	Гречка отварная	180	3,84	0,96	31,44	108	0,01	0	0,09	0,1	27,22	245,12	16,26	5,53
643 783 стр 344	Птица тушеная соусом томатным	100	17,5	22,79	26,79	332,36	0,08	0,68	53,75	0,8	70,13	172,75	29,88	2,21
943стр398	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
79	Салат из белокочанной капусты	80	0,5	1,62	7,53	51,72	0,03	22,2	0	3,6	35,2	25,6	13,6	0,48
	Итого	610	25,23	25,88	98,69	655,9	0,655	24,04	54,18	245,6	343,75	740,27	83,84	10,42

№ рецептуры	2 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
590 стр.268	Жаркое по - домашнему	250	20,3	19,71	51,63	391,4	0,18	8,6	0,05	0,9	40	302	64	3,8
348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	116,4	0,016	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,31
751	Помидоры свежие нарезка	80	0,4	1,92	1,6	10,8	0,69	8,22	25,2	0	6	14,4	6,6	0,162
	Итого	580	24,77	22,17	88,78	620,8	1,021	18,52	112,65	2,82	100,39	408	112,86	5,072

№ рецептуры	3 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
688 стр.317	Рожки отварные	180	3,4	4,1	36,1	169,86	0,16	21,43	0,16	0,1	45,56	103,59	42,19	1,18
609 стр.277 783стр.344	Котлета с соусом томатным	100	14,71	12,68	17,49	223,95	0,1	0,15	28,75	0,2	43,75	116,38	32,13	1,5
1052	Булочка	50	1,7	2,5	9,5	67,5	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
882стр377	Кисель из концентратов	200	0	0,8	20,9	80,6	0,02	25,4	0	0	12	4	4	0,8
100	Винегрет овощной	80	1,08	5,48	5,28	45	0,064	3,7	0,16	9,08	32,6	49,06	25,91	1,056
	Итого	660	24,21	25,24	106,89	608,51	0,539	51,78	29,09	11,07	165,89	386,53	131,55	5,116

№ рецептуры	4 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
601 стр.273	Плов	250	19,31	19,69	57,34	427,5	5,86	1,3	318,6	5,4	24,66	231,2	110,34	2,036
944	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	3,06	2,16	38,4	0,04	13,41	0	0	14,94	27,88	13	0,59
	Итого	560	23,36	23,24	92,43	629,72	6,075	17,11	318,62	6,5	186,77	417,88	161,44	3,526

№ рецептуры	5 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,50	12,70	95	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
	хлеб пшеничный	30	1,52	0,20	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Сыр порционно	15	3,84	3,92	0,00	51	0	0,07	0,02	0,05	90,0	59,0	5,0	0,09
170 стр. 71	Борщ с капустой и картофелем	250	4,9	6,66	10,81	111,11	0,05	11,32	0,07	4,9	59,9	63,5	47,2	1,45
1052	Пирожок печеный	50	4,6	6,9	24,55	159	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
959стр403	Какао с молоком	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
	Итого	565	21,46	22,44	58,06	461,31	0,305	13,79	0,132	6,64	305,91	350,01	110,52	2,92

№ рецептуры	6 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
688 стр.317	Рожки отварные	180	3,4	4,1	36,1	172,86	0,16	21,43	0,16	0,1	45,56	103,59	42,19	1,18
643	Птица тушенная	100	14,8	18,23	15,03	332,36	0,08	0,68	53,75	0,8	70,13	172,75	29,88	2,21
783стр.344	с соусом томатным													
943стр398	Чай с сахаром	200	0,1	0,01	15	61,62	0,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	0,4
58	Салат из свежих помидоров	80	0,84	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	10,02	19,2	9,6	0,42
	Итого	610	22,36	25,87	85,91	645,82	0,719	30,99	0,1618	242,76	266,75	419,59	75,89	5,01

№ рецептуры	7 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
54/108	Пюре картофельное	180	3,51	8,06	5,68	26,48	0	7,3	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64
486 стр.213	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,85	12,35	16,7	209,38	0,11	2,5	0,52	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93
958стр403	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,35	109	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
88	Салат из свеклы	80	0,9	3,3	5,04	63,6	0,02	4,4	0	3,6	29,6	32,8	11,8	1,12
	Итого	610	27,38	25,94	45,04	510,66	0,265	16,6	1,4618	9,86	280,09	413,14	93,7	3,49

№ рецептуры	8 день		Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой		20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
197 стр.83	Рассольник и птица отварная		250	2,07	5,2	12,8	106	0,09	12,5	0	2,4	26,3	64,7	27,7	1
			30	7,07	4,87	0,46	35	0,046	3,77	0,023	0,46	28,57	126,86	18,29	1,26
1052	Растягай с повидлом		50	1,7	2,5	23,45	97	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
959 стр.403	Какао с молоком		200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
	Итого		580	17,76	17,31	79,47	496,81	0,391	18,67	0,0648	4,55	210,85	419,06	104,31	4,44

№ рецептуры	9 день		Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой		20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
679 стр. 315	Каша рассып. Гречневая		180	8,45	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
591 стр.268	Гуляш		100	19,12	12,59	6,75	195,8	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2
868 стр.372	Компот из сухофруктов		200	0,91	0	28,83	85	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	18,3	6,86	1,59
79	Салат из белокоч. капусты		80	0,75	4,62	5,53	51,72	0,03	22,2	0	3,6	35,2	25,6	13,6	0,48
	Итого		610	32,55	24,42	101,73	711,25	0,435	24,15	0,0318	8,98	139,44	519,9	147,56	9,8

№ рецептуры	10 день		Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	хлеб пшеничный		20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный		30	3	0,50	12,70	95	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
14/66	Масло сливочное порциями		10	2,1	5,70	0,16	100,2	0	0	54	0,13	2,9	3,6	0,0	0,024
601 стр.273	Плов с мясом птицы		250	19,31	19,69	57,3	427,5	5,86	1,3	318,6	5,4	24,66	231,2	110,34	2,036
	яблоко свежее		100	0,6	0	11,3	46	0,01	13	0	0,3	16	16,5	9	2,2
859	Компот из свежих яблок		200	0,12	0	27,52	112,8	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	Итого		590	26,65	26,09	119,02	826,7	6,025	19,7	372,602	7,13	86,74	336,1	157,44	6,16

ИТОГО за 10 ДНЕЙ

	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО за 10 ДНЕЙ	5,975	246,16	243,86	874,34	6174,81	11,20	235,35	428,4	545,91	2612,83	4410,48	1179,11	55,954