

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.
дети с овз

№ 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	60	0,5	1,62	7,53	51,72	0,03	22,2	0	3,6	35,2	25,6	13,6	0,48
	Итого	590	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	60	0,4	1,92	1,6	10,8	0,69	8,22	25,2	0	6	14,4	6,6	0,162
	Итого	560	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
182/88 1052	Каша пшенная молочная Булочка	180 50	8,51 1,7	8,48 2,5	27,05 9,5	285 67,5	0,19 0,08	1,17 0	65,88 0,02	0,21 0,59	100,1 10,81	100,37 48,7	47,6 7,22	1,23 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
	Яблоко свежее	100	1,08	5,48	5,28	45	0,064	3,7	0,16	9,08	32,6	49,06	25,91	1,056
	Итого	580	14,61	16,94	80,35	499,7	0,469	31,37	66,06	10,98	176,68	266,93	104,83	3,666

№ рецептуры	4 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							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)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,50	12,70	95	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
	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	19,94	22,24	48,06	416,11	0,257	13,19	0,132	5,54	294,01	333,41	103,52	2,6

№ рецептуры	6 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							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	60	0,84	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	10,02	19,2	9,6	0,42
	Итого	590	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)			
							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	150	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 тушенная в томате	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

	<i>(гр)</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
ИТОГО за 10 ДНЕИ	5,975	246,16	243,86	874,34	6174,81	11,20	202,47	428,4	538,16	2612,83	4164,38	1040,14	49,978