



Утверждаю
Директор школы:

Л.Р.Аптулаева

Десятидневное меню МБОУ ООШ с. Черлак

c 1.02.2021

1 день

2 день

3 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	20	0,2	0,0	0,5	2,8	0,0	2,0	0,0	0,0	4,6	2,8	8,3	0,2
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,0	4,0	9,0	108,0	0,1	0,3	0,0	4,1	26,6	17,5	121,7	0,5
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С СОУСОМ	150/30	3,0	6,0	22,0	153,0	0,2	26,1	28,8	0,2	43,1	33,0	98,2	1,2
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	4,0	22,0	136,0	0,0	0,4	16,0	0,0	121,8	29,9	109,4	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:			615	21,2	14,8	92,2	583,3	0,4	37,6	44,8	0,0	224,0	110,0	397,7	5,9
Обед															
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	6,0	6,0	84,0	0,0	12,8	0,5	4,5	17,7	10,9	17,5	0,5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	3,9	10,2	83,0	0,1	8,5	7,6	0,2	30,1	18,8	155,5	0,7
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150/50	23,3	22,2	28,3	406,8	0,2	12,9	1,1	0,8	87,7	67,8	280,0	3,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С- ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
		СОК 0,2	200												
Итого за прием пищи:			965	33,1	32,8	104,8	849,2	0,5	34,2	9,2	0,0	164,0	124,4	534,1	7,6
Всего за день:				54,3	47,6	197,0	1 432,5	0,8	71,8	54,0	0,0	388,0	234,5	931,8	13,5
Сбалансированность:				1	0,9	3,1									

4 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,8	0,0	72,0	0,0	0,5	21,0	0,0	200,0	10,0	108,0	0,3
		КУРЫ ОТВАРНЫЕ	75	16,6	14,0	0,3	193,0	0,0	0,6	35,4		13,7	14,0	118,1	1,3
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,6	6,9	34,4	237,6	0,2	1,1	39,3		70,7	174,7	248,1	5,3
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,3	12,6	60,1	384,0	0,1	0,0	0,1	0,3	16,1	10,5	56,7	0,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,1	62,1	0,0	0,8	0,0	0,0	14,8	6,4	8,4	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:			630	41,9	23,4	133,5	825,2	0,2	1,6	0,1	2,0	256,5	69,1	291,7	3,2
Обед															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТ	60	1,0	6,0	5,0	80,0	0,0	2,6	1,7	2,6	14,3	20,1	29,2	0,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	14,0	9,0	14,0	196,0	0,1	24,9	7,6	2,4	46,0	40,0	173,8	3,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/50	17,1	17,4	18,3	299,0	0,1	21,2	0,0	3,7	25,8	49,8	214,3	3,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ /С- ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	2,4	0,1	25,0	108,0	0,0	1,0	0,0	0,0	41,9	27,3	38,0	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			765	41,5	39,1	112,2	948,8	0,6	24,6	1,9	10,8	145,7	137,7	450,4	9,3
Всего за день:				83,4	62,5	245,7	1 774,0	0,8	26,2	2,0	0,0	402,2	206,8	742,1	12,5
Сбалансированность:				1	1,1	4,3									

ООО "Радуга Вкуса"

5 день

6 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,7	0,0	108,0	0,0	0,5	21,0	0,0	300,0	15,0	60,0	0,3
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ	65	11,6	9,6	10,2	174,4	0,1	0,0	2,1	3,2	27,8	22,1	112,1	1,1
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	150/30	6,0	5,0	36,0	212,0	0,1	0,0	24,0	3,9	11,2	8,2	46,3	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,1	0,2	13,7	53,0	0,0	0,7	10,0	0,0	0,4	4,2	27,1	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:			530	30,2	23,9	90,0	689,5	0,3	1,2	57,1	0,0	353,2	69,3	295,9	3,5
Обед															
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	4,7	3,5	49,8	0,0	1,9	0,0	2,4	12,5	7,3	13,2	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,7	4,2	19,5	144,0	0,2	7,1	17,7	4,1	31,4	38,1	101,7	1,9
1996	375	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	50/25	6,6	4,7	5,2	90,0	0,0	0,0	8,7	0,6	15,1	10,5	55,0	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,0	6,0	28,7	198,0	0,2	0,8	29,5		53,0	186,0	131,0	4,0
2008	411	КИСЕЛЬ С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			790	27,9	20,4	130,5	812,1	0,6	11,9	55,9	0,0	136,6	269,0	390,1	10,3
Всего за день:				58,1	44,3	220,6	1 501,6	0,9	13,0	113,0	0,0	489,8	338,3	686,0	13,8
Сбалансированность:				1	0,8	3,9									

ООО "Радуга Вкуса"

7 день

8 день

9 день

10 день