|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептурных блюд 2005г | Выход блюд,  гр. | Наименование блюд | | Пищевая ценность | | | | Кало-рий-ность  (Ккал) | | Витамины  (мг) | | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | | | |
| белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | | Ca | P | | Mg | | Fe | |
| 1 неделя (понедельник) | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |
| Обед | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |
| 52 | 100 | Салат из отварной свеклы с р/м | 168 | | 3,36 | 6,32 | | | 66,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 6,0 | | 15,2 | 12,88 | | 11,0 | | 0,7 | |
| 153 | 250 | Суп гороховый на курином бульоне | 8,9 | | 7,5 | 3,5 | | | 229,2 | 0,12 | 9,38 | 0,01 | 0,02 | | 42,0 | 0,15 | | 21,5 | | 1,35 | |
| 439 | 100 | Биточки мясо, птица (Запекание) | 11,13 | | 19,38 | 12,2 | | | 218,6 | 0,06 | 0,46 | 0,0 | 0,21 | | 14,75 | 123,69 | | 26,39 | | 2,76 | |
| 215 | 200 | Овощное рагу | 4,0 | | 9,6 | 23,9 | | | 147,0 | 0,08 | 0,0 | 0,08 | 1,06 | | 14,6 | 48,0 | | 9,32 | | 1,06 | |
| 348 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 | | 0,2 | 18,6 | | | 87,8 | 0,1 | 60,00 | 0,2 | 0,00 | | 14,4 | 3,7 | | 2,3 | | 0,5 | |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0.9 | | 0,3 | 4,4 | | | 27,0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 1,08 | 8 | | 37 | | 9 | |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | | 0,2 | 10,2 | | | 65,6 | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 0,65 | | 0,32 | 8,5 | | 12,28 | | 0,23 | |
|  | 100 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,4 | | 0,0 | 12,6 | | | 52,0 | 0,03 | 1,6 | 0,02 | 0,00 | | 16,0 | 11,0 | | 9,0 | | 0,6 | |
| Пищевая ценность | | | | | | | Итого: 841,2 | | |  |  |  |  |  | |  |  | |  | |

(вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 100 | Зеленый горошек (консервированный) | 4,97 | 8,65 | 10,42 | 139,3 | 0,18 | 18,3 | 1,13 | - | 35,75 | 99,83 | 34,7 | 1,13 |
| 110 | 250 | Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей | 2,0 | 5,2 | 13,3 | 106,0 | 0,04 | 20,0 | 0,21 | 0,2 | 51,0 | 45,0 | 19,0 | 0,7 |
| 324 | 100 | Рыба (тушение) | 14,8 | 5,0 | - | 215,8 | 0.07 | 0.80 | 0.06 | 0.00 | 10.14 | 85.44 | 10.98 | 0.74 |
| 472 | 180 | Картофельное пюре | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164,0 | 0,27 | 42,7 | 0,003 | 0,0 | 23,2 | 125,3 | 49,3 | 2,4 |
| 883 | 200 | Кисель | 0,024 | 0,00 | 31,5 | 124,0 | 0,02 | 60 | 0,01 | 0,45 | 18,9 | 20,7 | 14,4 | 0,63 |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0.9 | 0,3 | 4,4 | 27,0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1,08 | 8 | 37 | 9 |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | 0,2 | 10,2 | 65,6 | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 0,65 | 0,32 | 8,5 | 12,28 | 0,23 |
|  | 100 | Фрукты свежие (мандарин) | 0,4 | 0,0 | 12,6 | 52,0 |  |  |  |  | 6,4 |  |  | 0,6 |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | 893,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |

(среда)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 36 | 100 | Салат из белокочанной капусты | 2,0 | 4,5 | | 9,17 | 85,0 | 0,14 | 9,33 | 0,0 | 0,1 | 14,2 | 18,3 | 0,12 | | 0,7 |
| 153 | 250 | Суп рисовый с картофелем | 8,9 | 7,5 | | 3,5 | 208,2 | 0,06 | 36,6 | 0,02 | 0,01 | 20,36 | 32,1 | 0,01 | | 0,82 |
| 250 | 100 | Бефстроганов ( курица) | 11,9 | 5,0 | | 2,4 | 225,8 | 0,05 | 0,37 | 0,00 | 0,17 | 11,83 | 98,95 | 21,11 | | 2,21 |
| 469 | 200 | Макароны отварные | 4,25 | 3,73 | | 48,93 | 174,6 | 0.09 | 0.03 | 0.13 | 0.13 | 48,96 | 72,89 | 20,75 | 6,13 | |
| 348 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 | 0,2 | | 18,6 | 87,8 | 0,1 | 60,00 | 0,2 | 0,00 | 14,4 | 3,7 | 2,3 | 0,5 | |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0.9 | 0,3 | | 4,4 | 27,0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1,08 | 8 | 37 | 9 | |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | 0,2 | | 10,2 | 65,6 | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 0,65 | 0,32 | 8,5 | 12,28 | 0,23 | |
|  | 100 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,4 | 0,0 | | 12,6 | 52,0 | 0,03 | 1,6 | 0,02 | 0,00 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 0,6 | |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | | 926, 0 |  |  |  |  |  |  |  |  | |

(четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | 100 | Винегрет | 0,93 | 2,73 | 2,2 | 38,0 | 0,08 | 0,0 | 22,08 | 0,0 | 55,92 | 44,97 | 21,35 | 1,47 |
| 120 | 250 | Щи из свежей капусты | 2,3 | 5,2 | 10,6 | 129,0 | 0,04 | 20,0 |  |  |  |  |  |  |
| 291 | 280 | Плов из птицы | 0,2 | - | 15,04 | 288,00 | 0.01 | 0,01 | 0.00 | 0.00 | 13,58 | 3,94 | 1,12 | 0,76 |
| 247 | 200 | Чай | 3,4 | 3,8 | 30,6 | 110,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0,48 | 0,120 | 12,6 | 64,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 53,4 | 16,5 | 0,81 |
|  | 20/5/15 | Бутерброд с маслом и сыром | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,00 | 0,222 | 0,045 |  |  | 48,400 |  |  | 0,3 |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | 760,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

(пятница)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | | | | | | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
| 5 | 100 | Икра кабачковая | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 | 0,07 | 2,1 | | 0,0 | 0,0 | 41,0 | | 0,06 | 2,14 | 0,7 |
| 148 | 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 8,9 | 7,5 | 3,5 | 209,2 | 0,4 | 0,0 | | 0,1 | 7,2 | 34,9 | | 192,5 | 286,8 | 6,8 |
| 275 | 100 | Печень по - строгановски | 23,4 | 16,9 | 5,3 | 262,5 | 0,05 | 0,37 | | 0,0 | 0,17 | 11,83 | | 24,4 | 21,11 | 2,21 |
| 312 | 180 | Картофельное пюре | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164,0 | 0,27 | | 42,7 | 0,003 | 0,0 | 23,2 | 125,3 | | 49,3 | 2,4 |
|  | 200 | Сок фруктовый | 0,41 | 0,08 | 13,1 | 55,0 | 0,26 | | 2,0 | 0,0 | 7,0 | 7,0 | 4,0 | | 0,0 | 1,4 |
|  | 20 | Хлеб ржаной | 0.9 | 0,3 | 4,4 | 27,0 | 0.0 | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1,08 | 8 | | 37 | 9 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный | 1,9 | 0,2 | 10,2 | 65,6 | 0,01 | | 0,1 | 0,08 | 0,65 | 0,32 | 8,5 | | 12,28 | 0,23 |
|  | 100 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,4 | 0,0 | 12,6 | 52,0 | 0,03 | | 1,6 | 0,02 | 0,00 | 16,0 | 11,0 | | 9,0 | 0,6 |
| Пищевая ценность Итого | | | | | | 954,3 |  | |  |  |  |  |  | |  |  |

2 неделя (понедельник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 100 | Салат из белокочанной капусты с р/м. | 2,0 | 4,5 | 9,17 | 85,0 | 0,14 | 9,33 | 0,0 | 0,1 | 14,2 | 18,3 | 0,12 | 0,7 |
| 110 | 250 | Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей | 2,0 | 5,2 | 13,3 | 106,0 | 0,04 | 20,0 | 0,21 | 0,2 | 51,0 | 45,0 | 19,0 | 0,7 |
| 422 | 180 | Каша гречневая рассыпчатая | 8,95 | 6,73 | 53,8 | 296,2 | 0.4 | 0.02 | 0.10 | 0.10 | 46.72 | 54.67 | 18.56 | 0.49 |
| 278 | 100 | Тефтели мясные (запекание) | 12,64 | 19,49 | 6,47 | 168,3 | 0.05 | 0,12 | 0.8 | 0,0 | 1,99 | 0,0 | 18,2 | 1,99 |
| 348 | 200 | Чай | 3,4 | 3,8 | 30,6 | 110,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | 20 | Хлеб ржаной | 0.9 | 0,3 | 4,4 | 27,0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1,08 | 8 | 37 | 9 |
|  | 20/5/15 | Бутерброд с маслом и сыром | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,00 | 0,222 | 0,045 |  |  | 48,400 |  |  | 0,3 |
| Пищевая ценность Итого 923,5 | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

(вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | |  | | |  |  |  |  | | |  |
| 52 | | 100 | Салат из отварной свеклы с р/м | 0,8 | | | 5,0 | | | 4,3 | 52,2 | | | 0,04 | 20,0 | | | | 0,21 | | | 0,2 | 51,0 | 45,0 | 19,0 | | | 0,7 |
| 195 | | 250 | Рассольник домашний | 6,2 | | | 15,01 | | | 0 | 215,8 | | | 0,05 | 0,37 | | | | 0,00 | | | 0,17 | 11,83 | 98,95 | 21,11 | | | 2,21 |
| 324 | | 100 | Рыба (тушение) | 14,8 | | | 5,01 | | | 3,18 | 226,9 | | | 0.08 | 0.47 | | | | 0.00 | | | 0.27 | 13,.83 | 99,8 | 23.11 | | | 2.41 |
| 310 | | 180 | Картофель отварной | 5,56 | | | 6,74 | | | 53,8 | 127,4 | | | 0,2 | 0,0 | | | | 0,26 | | | 0,7 | 19,5 | 31,9 | 94,7 | | | 0,8 |
|  | | 200 | Сок фруктовый | 0,41 | | | 0,08 | | | 13,1 | 55,0 | | | 0,02 | | 0,0 | | | 0,0 | | 7,0 | | 7,0 | 4,0 | 0,0 | | | 1,4 |
|  | | 30 | Хлеб ржаной | 0.9 | | | 0,3 | | | 4,4 | 27,0 | | | 0.0 | | 0.00 | | | 0.00 | | 0.00 | | 1,08 | 8 | 37 | | | 9 |
|  | | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | | | 0,2 | | | 10,2 | 65,6 | | | 0,01 | | 0,1 | | | 0,08 | | 0,65 | | 0,32 | 8,5 | 12,28 | | | 0,23 |
|  | | 100 | Фрукты свежие (апельсин) | 0,4 | | | 0,0 | | | 12,6 | 52,0 | | |  | |  | | |  | |  | | 6,4 |  |  | | | 0,6 |
| Пищевая ценность Итого : 821,09 | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  | | |  |
|  | (среда) | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  |
|  | Обед | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  |
| 15 | 100 | | Салат витаминный с р/м (белокочанная капуста, морковь) | | 2,0 | 4,5 | | 9,17 | | | | 85,0 | | 0,14 | | 9,33 | | 0,0 | | | | 0,1 | 14,2 | 18,3 | | 0,12 | | 0,7 | |
| 153 | 250 | | Суп картофельный с рисовой крупой | | 8,9 | 7,5 | | 3,5 | | | | 208,2 | | 0,6 | | 3,3 | | 0,0 | | | | 0,0 | 20,36 | 0,0 | | 0,02 | | 0,82 | |
| 416 | 100 | | Котлета (птица) | | 16,55 | 15,8 | | 16,0 | | | | 218,6 | | 0.07 | | 0.80 | | 0.06 | | | | 0.00 | 10.14 | 85.44 | | 10.98 | | 0.74 | |
| 469 | 180 | | Макароны отварные | | 49,58 | 3,48 | | 44,2 | | | | 184,66 | | 0,1 | | 0,0 | | 3,46 | | | | 0,05 | 15,2 | 48,0 | | 13,8 | | 1,09 | |
| 628 | 200 | | Чай с сахаром | | 3,4 | 3,8 | | 30,6 | | | | 110,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
|  | 30 | | Хлеб ржаной | | 0.9 | 0,3 | | 4,4 | | | | 27,0 | | 0.0 | | 0.00 | | 0.00 | | | | 0.00 | 1,08 | 8 | | 37 | | 9 | |
|  | 20/5/15 | | Бутерброд с маслом и сыром | | 4,5 | 8,7 | | 7,4 | | | | 131,00 | | 0,222 | | 0,045 | |  | | | |  | 48,400 |  | |  | | 0,3 | |
| Пищевая ценность | | | | | | | | | Итого | | | | 964,46 |  | | |  | | |  | |  |  |  | | |  |  | |

( четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 245 | 100 | Кукуруза (консервированная) | 2,88 | 6,18 | | 8,04 | 98,3 | 0,1 | 9,3 | 0,0 | 0,0 | 18,7 | 5,78 | 19,53 | 0,66 |
| 110 | 250 | Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей | 2,0 | 5,2 | | 13,3 | 106,0 | 0,04 | 20,0 | 0,21 | 0,2 | 51,0 | 45,0 | 19,0 | 0,7 |
| 259 | 280 | Жаркое по-домашнему | 27,53 | 7,47 | | 41,6 | 306,0 | 0.07 | 0.02 | 0.10 | 0.10 | 37,1 | 54.87 | 41,06 | 0.49 |
| 883 | 200 | Кисель | 0,024 | 0,00 | | 31,5 | 124,0 | 0,10 | 0.10 | - | - | 0.35 | 0.10 | 5.00 | 2.62 |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0.9 | 0,3 | | 4,4 | 27,0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1,08 | 8 | 37 | 9 |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | 0,2 | | 10,2 | 65,6 | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 0,65 | 0,32 | 8,5 | 12,28 | 0,23 |
|  | 100 | Фрукты свежие (апельсин) | 0,4 | 0,0 | | 12,6 | 52,0 |  |  |  |  | 6,4 |  |  | 0,6 |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | | 778,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (пятница) | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | 100 | Салат из моркови с р/м | 0,68 | 1,2 | 14,24 | 27,52 | 0,82 | 0,0 | 0.00 | 0.17 | 23,09 | 86,09 | 1,60 | 0.82 |
|  | 250 | Суп с макаронными изделиями | 9,6 | 0,45 | 6,9 | 79,1 | 0,06 | 4,43 | 0,02 | 0,33 | 36,5 | 24,3 | 133,8 | 0,51 |
| 439 | 100 | Куры отварные | 19,1 | 7,4 | 0,5 | 245,0 | 0.05 | 0.80 | 0.06 | 0.00 | 10.14 | 85,44 | 10,98 | 0,74 |
| 466 | 180 | Рис рассыпчатый отварной | 5,76 | 6,54 | 53,17 | 196,6 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,7 | 19,5 | 32,9 | 94,7 | 0,76 |
| 349 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 | 0,2 | 18,6 | 87,8 | 0,1 | 60,00 | 0,2 | 0,00 | 14,4 | 3,7 | 2,3 | 0,5 |
|  | 30 | Хлеб ржаной | 0.9 | 0,3 | 4,4 | 27,0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1,08 | 8 | 37 | 9 |
|  | 20 | Хлеб пшеничный | 1,9 | 0,2 | 10,2 | 65,6 | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 0,65 | 0,32 | 8,5 | 12,28 | 0,23 |
|  | 100 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,4 | 0,0 | 12,6 | 52,0 | 0,03 | 1,6 | 0,02 | 0,00 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 0,6 |
| Пищевая ценность | | | | | Итого | 780,62 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Шкуратова А.И.)

Приказ № 66/6 от 02.09.2024 г.

Примерное двухнедельное меню

питания учащихся 5-11 классов в столовой МБОУ Творишинская СОШ,

Гордеевского района, Брянской области

на 2024-2025 учебный год.