

10- дневное меню  
учащихся от 11-18 лет  
МКОУ «Яровская СОШ»  
В 2023-2024 учебном году



Утверждаю:

Директор МКОУ «Яровская СОШ»

И.А. Филистеева

Приказ № 2808-2о от 28.08.2023

1 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2005	42	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132,0	5,25	75	0,15
2004	1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0
1997	49	Рыба (филе) запеченная	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	0	0	23	0	0	0,5
2009	69	Макароны отвар.	180	6,5	8,05	34,71	240,23	0,08	0	0,04	0,09	7,11	9,22	42,02	0,9
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>565</b>	<b>30,68</b>	<b>25,86</b>	<b>82,41</b>	<b>725,43</b>	<b>0,295</b>	<b>0,91</b>	<b>98,04</b>	<b>0,09</b>	<b>187,36</b>	<b>36,47</b>	<b>198,62</b>	<b>3,54</b>

2 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	16	Салат из св. овощей	100	0,6	7,1	3	79	0,03	6,1	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57
2015	259	Жаркое по домашнему	280	25,92	28,94	26,53	472	0	10,82	0	0	48,8	67,97	0	6,17
2009	103	Сок	200	0,8	0	23	94	0,01	2	0	0	42	22	32	2,2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>640</b>	<b>31,92</b>	<b>36,62</b>	<b>82,23</b>	<b>827,6</b>	<b>0,155</b>	<b>20,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130,9</b>	<b>125,2</b>	<b>151,6</b>	<b>10,53</b>
												<b>7</b>	<b>2</b>		



3 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0
1997	71	Котлета	100	15,8	12,6	17,8	260,0	0,1	0,8	0	0	44	0	0	1,6
2004	214	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	0	26,35	52,79	143,51	2,08
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>550</b>	<b>23,93</b>	<b>29,15</b>	<b>103,52</b>	<b>831,83</b>	<b>0,5</b>	<b>38,6</b>	<b>86,8</b>	<b>0</b>	<b>95,6</b>	<b>74,79</b>	<b>225,11</b>	<b>5,67</b>



4 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ГОСТ	ГОСТ	Сдоба	100	7,9	5,8	66,1	346	0,08	0,06	11,9	0	13,65	16,87	42,98	0,97
2005	21	Филе рыбы запеченное по омлетом	100	16,1	10	3,5	172,4	0,1	2,2	0	0	59,9	0	0	1,13
2009	64	Рис отварной	180	4,28	7,97	35,03	257,7	0,036	0	0,036	0,09	1,4	22,37	71,19	0,61
2009	88	Компот из с. ф.	200	0,16	0,16	20,8	67	0,26	20,3	0,1	2,08	14,86	5,4	4,4	0,92
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>640</b>	<b>33,04</b>	<b>24,51</b>	<b>154,63</b>	<b>1025,7</b>	<b>0,591</b>	<b>22,56</b>	<b>12,03</b>	<b>2,17</b>	<b>108,06</b>	<b>67</b>	<b>198,17</b>	<b>5,22</b>



5 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2007	9	Бутерброд с бифштексом	100	16	1	70	335,5	0,2	0	0,01	6	250	50	250	2
2009	5	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,18	3	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
2015	182	Каша жидкая молочная пшеница	250	8,94	13,95	44,1	339,28	0	1,39	0	0	164,3	56,7	0	1,46
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,7	14	0,13	1,3
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>630</b>	<b>30,03</b>	<b>17,95</b>	<b>139,9</b>	<b>828,38</b>	<b>0,405</b>	<b>5,69</b>	<b>0,01</b>	<b>6,06</b>	<b>558,45</b>	<b>129,1</b>	<b>275,33</b>	<b>5,43</b>



6 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
2007	261	печень тушеная с соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	13,51	224,7	5,5
2009	69	Макароны отвар.	180	6,5	8,05	34,71	240,23	0,08	0	0,04	0,09	7,11	9,22	42,02	0,9
2009	103	Сок	200	0,8	0	23	94	0,01	2	0	0	42	22	32	2,2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>580</b>	<b>28,43</b>	<b>28,98</b>	<b>90,22</b>	<b>776,83</b>	<b>0,425</b>	<b>21,98</b>	<b>2,54</b>	<b>1,99</b>	<b>122,23</b>	<b>71,53</b>	<b>455,12</b>	<b>11,19</b>



7 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2005	42	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132,0	5,25	75	0,15
2004	1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0
1997	49	Рыба (филе) запеченная	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	0	0	23	0	0	0,5
2005	694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	33,3	103,91	1,21
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>565</b>	<b>27,85</b>	<b>23,57</b>	<b>72,23</b>	<b>650</b>	<b>0,375</b>	<b>22,71</b>	<b>128,6</b>	<b>0</b>	<b>224,62</b>	<b>600,55</b>	<b>170,51</b>	<b>3,85</b>

8 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ГОСТ	ГОСТ	Сдоба	100	6,6	5,0	49,3	269	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	379	Пудинг из творога	170	25,74	19,57	58,53	513,4	0	0,73	0	0	319,63	49,87	0	1,67
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,7	14	0,13	1,3
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
<b>ИТОГО:</b>			<b>510</b>	<b>38,67</b>	<b>27,57</b>	<b>144,53</b>	<b>1021</b>	<b>0,09</b>	<b>2,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>458,93</b>	<b>85,87</b>	<b>79,73</b>	<b>4,17</b>



9 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	19	Салат из св. о.	100	0,9	7,1	3,9	85	0,06	21,3	0	0	17,58	17,8	32,9	0,84
2004	487	птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0	39	20	143	1,8
2005	679	Каша гречневая	180	9,94	7,48	47,7	307,26	0,22	0	0,02	0	15,57	81	250,2	4,73
2020	54\1	Компот из св. ф.	200	0,47	0	19,79	81	0	0	15	0	108	2	4	0
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>640</b>	<b>37,01</b>	<b>28,76</b>	<b>101,08</b>	<b>862,11</b>	<b>0,435</b>	<b>21,3</b>	<b>35,02</b>	<b>0</b>	<b>198,4</b>	<b>142,8</b>	<b>50,97</b>	<b>8,96</b>

10 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
2007	265	Плов	280	26,39	21,84	26,07	400,1	0,28	1,25	1,03	3,51	42,2	68,8	383,15	4,35
2015	386	Кефир	200	1,45	5	8	100	0,0375	1,4	0	0	240	28	0	0,2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>580</b>	<b>37,54</b>	<b>32,02</b>	<b>64,07</b>	<b>745,7</b>	<b>0,425</b>	<b>2,65</b>	<b>1,13</b>	<b>3,51</b>	<b>322,45</b>	<b>123,6</b>	<b>539,55</b>	<b>7,14</b>

