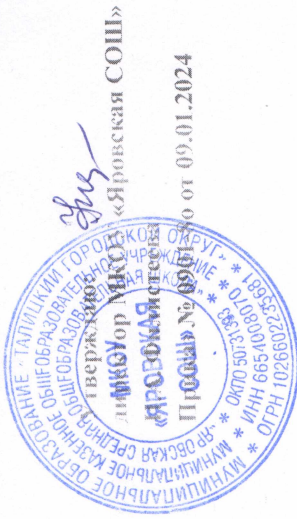


10- дневное меню
учащихся от 12-18 лет
МКОУ «Яровская СОШ»
в 2024 учебном году



Сборники рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г									
Завтрак															
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.	165	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
ИТОГО:			550	30,68	25,86	82,41	725,43	0,295	0,91	98,04	0,09	187,36	36,47	198,62	3,54

4 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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
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 под омлетом	55	16,1	10	3,5	172,4	0,1	2,2	0	0	59,9	0	0	1,13
2009	64	Рис отварной	135	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
ИТОГО:				33,04	24,51	154,63	1025,7	0,591	22,56	12,03	2,17	108,06	67	198,17	5,22

5 день															
Сборники 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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2007	9	Бутерброд с бифштексом	90	16	1	70	335,5	0,2	0	0,01	6	250	50	250	2
2009	5	Овощи свежие	55	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 пшеничная	185	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
ИТОГО:			550	30,03	17,95	139,9	828,38	0,405	5,69	0,01	6,06	558,45	129,1	275,33	5,43

6 день															
Сборники 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
Завтрак															
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.	150	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
ИТОГО:			550	28,43	28,98	90,22	776,83	0,425	21,98	2,54	1,99	122,23	71,53	455,12	11,19

7 день																
Сборники 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	
Завтрак																
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	165	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	33,3	103,9	1,21	
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
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	
ИТОГО:			550	27,85	23,57	72,23	650	0,375	22,71	128,6	0	224,6	600,5	170,5	3,85	

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ГОСТ	ГОСТ	Сдоба	100	6,6	5,0	49,3	269	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	379	Пудинг из творога	190	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 валишком	60	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ИТОГО:			550	38,67	27,57	144,53	1021	0,09	2,03	0	0	458,93	85,87	79,73	4,17

9 день															
Сборники 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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	19	Салат из св. о.	60	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	130	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		Хлеб с валишком	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
ИТОГО:			550	37,01	28,76	101,08	862,11	0,435	21,3	35,02	0	198,4	142,8	50,97	8,96

10 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
Завтрак															
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	250	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		Хлеб с валитком	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
ИТОГО:			550	37,54	32,02	64,07	745,7	0,425	2,65	1,13	3,51	322,45	123,6	539,55	7,14