

10- дневное меню
учащихся от 7-11 лет
МКОУ «Яровская СОШ»
В 2023-2024 учебном году



Утверждаю:

М.Директор МКОУ «Яровская СОШ»

И.А. Филистеева

Приказ № 2808-20 от 28.08.2023

1 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															
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	80	12,72	3,68	2,32	92	0,072	0,64	0	0	18,4	0	0	0,4
2009	69	Макароны отвар.	150	5,41	6,7	28,92	200,19	0,06	0	0,03	0,07	5,92	7,68	35,01	0,75
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:			515	26,41	23,59	76,04	662,39	0,257	0,75	98,03	0,07	181,57	34,93	191,61	3,29

2 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	16	Салат из св. овощей	60	0,36	4,26	1,8	47,7	0,02	4,86	0	0	13,11	7,98	24,01	0,34
2015	259	Жаркое по домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	0	9	0	0	40,1	55,83	0	5,07
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	27,05	28,62	76,29	712	0,145	15,86	0	0	113,46	107,81	135,61	9,2

3 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	1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0
1997	71	Котлета	80	12,6	10,1	14,2	208	0,08	0,64	0	0	35,2	0	0	1,28
2004	214	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	43,99	119,59	1,73
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	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:			500	20,18	25,36	93,52	737,13	0,425	32,14	90,5	0	82,41	66	201,19	5

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	P, 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 по омлетом	80	12,88	0,81	2,8	137,92	0,08	1,76	0	0	47,92	0	0	0,9
2009	64	Рис отварной	150	3,57	6,64	29,2	214,75	0,03	0	0,03	0,07	1,17	18,64	59,32	0,51
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:			590	29,11	13,99	148,1	948,27	0,565	22,12	12,03	2,15	95,85	62,91	186,34	4,89

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
Завтрак															
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 пшенная	210	7,51	11,72	37,05	285,0	0	1,17	0	0	138,1	47,6	0	1,23
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:			590	28,6	15,72	132,91	774,1	0,405	5,47	0,01	6,06	532,25	120	275,33	5,2

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
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 тушенная с соусе	80	9,14	12,6	2,01	157,6	1,07	15,98	1,92	1,52	26,3	10,8	176,78	4,4
2009	69	Макароны отвар.	150	5,41	6,7	28,92	200,19	0,06	0	0,03	0,07	5,92	7,68	35,01	0,75
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:			530	25,05	24,48	83,93	697,4	1,285	17,98	2,05	1,59	114,47	67,28	403,19	10,04

7 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															
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	80	12,72	3,68	2,32	92	0,072	0,64	0	0	18,4	0	0	0,4
2005	694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	27,75	86,6	1,01
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	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:			515	24,06	21,69	67,57	599,45	0,337	18,92	123,5	0	212,63	55	243,2	3,55

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	P, 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	150	22,4	17,07	51,47	449,32	0	0,65	0	0	281,11	43,67	0	1,45
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
ИТОГО:			490	35,33	25,07	137,47	867	0,09	1,95	0	0	420,41	79,67	79,73	4,03

9 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	19	Салат из св. о.	60	0,54	4,26	2,34	51	0,04	12,78	0	0	10,55	10,67	19,73	0,5
2004	487	птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	16	114,4	1,44
2005	679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	67,5	208,5	3,95
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
ИТОГО:			550	29,95	21,33	87,66	710	0,365	12,78	31,02	0	180,98	118,17	426,23	7,48

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
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
2007	265	Плов	230	21,68	17,94	21,42	328,65	0,23	1,03	0,84	2,88	34,69	56,5	314,73	3,57
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
ИТОГО:			530	32,83	28,12	59,42	674,25	0,375	2,43	0,94	2,88	314,94	111,3	471,013	6,36

