

Утверждаю: *А.Н.*

И.о. директора МКОУ «Яровская СОШ»

Черепанова А.Н.

Приказ № 3008-1о от 30.08.2024



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

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39.0	0	132.0	5.25	75.0	0.15
2004	461	Тефтели	80	11.78	12.91	14.9	223.0	0.07	1.13	51.0	0	57.8	28.4	141.4	1.27
2009	69	Макароны отварные	180	6.5	8.05	34.71	240.23	0.08	0	0.04	0.09	7.11	9.22	42.02	0.9
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Батон сдобный	40	2.9	1.2	20.1	104.2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			555.0	30.99	29.59	106.41	860.63	0.16	2.54	90.04	0.09	322.61	56.87	258.42	2.45

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
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.0	4.8	76.8	1.0
1997	49	Рыба запеченная	90	14.31	4.14	2.61	103.5	0.08	0.72	0	0	20.7	0	0	0.45
2005	69.4	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	0	44.37	33.3	103.9	1.21
2007	377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16.64	84.0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			590.0	37.98	17.62	80.3	667.9	0.29	29.86	30.72	0.02	312.17	236.2	551.8	39.46

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
Завтрак															
Гост	Гост	Йогурт	130	6.5	4.16	4.5	88.4	0.052	0.78	0.03	0	158.6	19.5	124.8	0.13
2004	492	Плов	230	22.23	18.62	39.09	412.9	0.18	2.89	138.0	0	129.6	136.5	572.8	6.3
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Сдоба	50	3.69	1.5	25.1	130.2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			650.0	35.78	24.6	104.49	827.5	0.7	3.67	138.03	0	294.2	156.0	697.7	6.83

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
Завтрак															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.8	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
2007	290	Птица тушеная	80	10.2	17.9	1.12	206.6	0.04	1.14	0.12	0.65	36.1	16.01	134.7	1.7
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
Гост	72	Витошка (Вит.напиток)	200	0	0	19.0	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16.64	84.0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			570.0	24.64	24.55	97.2	756.05	0.52	38.64	0.26	2.99	63.08	103.51	343.2	6.55

5 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	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	1.0	0	2.0	0
2015	260	Гуляш	80	11.64	13.43	2.31	176.8	0.13	0.92	0	0	21.81	22.03	0	3.06
2009	64	Рис отварной	180	4.28	7.97	35.03	257.0	0.04	0	0.04	0.09	1.4	22.37	71.19	0.61
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Батон сдобный	40	2.9	1.2	20.1	104.2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			560.0	22.94	31.2	98.54	843.5	0.17	0.92	59.04	0.09	30.21	44.4	73.19	4.07

6 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															
ТУ	ТУ	Сдоба (пирог с картоф)	100	8.5	5.6	59.6	315.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	182	Каша мол. Пшен. Сл. С масл слив	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	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			550.0	22.34	20.32	133.35	838.6	0	2.47	0	0	263.8	61.6	0	1.36

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
Завтрак															
2005	42	Сыр	15	3.46	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39.0	0	132.0	5.25	75.0	0.15
2005	608	Биточки	80	12.44	9.24	12.56	183.0	0.08	0.12	23.0	0	35.0	25.7	133.1	1.2
2005	679	Каша ячневая	180	5.74	5.11	37.0	224.42	0.11	0	0.02	0	47.0	0.02	201.6	0.9
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Батон сдобный	40	2.9	1.2	20.1	104.2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			555.0	27.82	20.3	105.46	762.22	0.2	0.23	62.02	0	220.0	30.97	409.7	2.65



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															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.8	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
2007	290	Птица тушеная	80	10.2	17.9	1.12	206.6	0.04	1.14	0.12	0.65	36.1	16.01	134.7	1.7
2009	69	Макароны отварные	150	5.41	6.7	28.92	200.19	0.06	0	0.03	0.07	5.92	7.68		
РЦ	Ц	Кисель витаминизир.	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	3.0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.4	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	12.48	63.0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			570.0	22.67	25.59	96.32	759.29	0.4	38.74	0.28	3.07	56.02	43.69	172.71	3.3

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
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	1.0	0	2.0	0
1997	49	Рыба запеченная	100	15.9	4.6	2.9	118.9	0.09	0.8	0	0	23.0	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	103.9	1.21
2007	377	Чай с лимоном	200	9.2	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.4	26.0	178.5	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Батон сдобный	40	2.9	1.2	20.1	104.2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			570.0	35.59	22.44	89.05	750.0	0.27	29.94	89.62	0.02	293.47	231.4	477.0	75.31

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															
ТУ	ТУ	Сдоба	50	3.95	2.9	33.05	173.0	0	0	0	0	0	0	0	0
1994	71	Котлета	80	12.6	10.1	14.2	208.0	0.08	0.064	0	0	35.2	0	0	1.28
2009	64	Рис отварной	180	4.28	7.97	35.03	257.0	0.04	0	0.04	0.09	1.4	22.37	71.19	0.61
Гост	Гост	Сок фруктовый	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			550.0	24.79	21.29	125.48	870.0	0.14	2.064	0.04	0.09	78.6	44.37	103.19	4.09