

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

Утверждаю: *А.Н. Черепанов*
И.о. директора МКОУ «Яровская СОШ»
Черепанов А.Н.
Приказ № 3008-10 от 30.08.2024



1 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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	0	132.0	5.25	75.0	0.15
2004	461	Тефтели	100	14.7	16.1	18.6	278.7	0.09	1.41	63.7	0	72.3	35.5	176.7	1.6
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
ТУ	ТУ	Батон сдобный	40	2.9	1.2	20.1	104.2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			575.0	33.91	72.65	110.11	916.33	0.18	2.82	102.74	0.09	337.11	63.97	293.72	2.78

2 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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															
2016	57	Салат из св. капусты	100	0	3.33	1.67	36.63	0.	0	0	0	0.05	0	0	0.01
1997	49	Рыба запеченная	120	19.08	5.52	3.48	138.0	0.11	0.09	0	0	27.6	0	0	0.6
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	9.02	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	20	1.36	0.26	8.32	42.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			660.0	36.29	17.47	74.22	634.03	0.29	30.04	30.62	0.02	297.12	231.2	475.0	38.62

3 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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	86.4	0.052	0.78	0.03	0	156.6	19.5	124.8	0.13
2004	492	Плов	280	27.33	22.88	48.04	507.2	0.2	3.5	168.0	0	157.8	167.0	697.5	7.6
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:			700.0	40.88	28.86	113.44	921.8	0.252	4.28	168.03	0	322.4	186.5	822.3	8.13

4 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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	100	12.75	22.45	1.4	258.3	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	20.02	168.49	2.14
2005	679	Каша гречневая	180	8.95	6.73	43.0	276.53	0.22	0	0.02	0	15.57	81.0	250.2	4.73
Гост	72	Витoshка (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
ИТОГО:			620.0	28.68	30.22	104.84	853.83	0.52	38.93	0.3	3.16	74.81	124.2	418.69	7.77

5 день

Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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	100	14.55	16.79	2.89	221.0	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	50	3.92	0.4	26.0	172.5	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
ИТОГО:			580.0	25.85	34.56	99.12	887.7	0.17	0.92	59.04	0.09	30.21	44.4	73.19	4.07

6 день

Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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
ИТОГО:			550.0	22.34	20.32	133.35	838.6	0	2.47	0	0	263.8	61.6	0	1.36

7 день

7 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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	0	132.0	5.25	75.0	0.15
2005	608	Биточки	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	32.13	166.38	1.5
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
ИТОГО:			575.0	31.03	22.61	108.6	807.97	0.22	0.26	67.77	0	228.75	37.4	442.98	2.95

8 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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	100	12.75	22.95	1.4	258.34	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	20.02	168.49	2.14
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
РЦ	Ч	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
ИТОГО:			620.0	26.31	31.49	102.39	829.07	0.43	39.03	0.33	3.26	66.35	49.24	213.51	3.94

9 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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 валитком	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
ИТОГО:			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	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, 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	100	15.8	12.6	17.8	260.0	0.1	0.8	0	0	44.0	0	0	1.6
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
ИТОГО:			570.0	27.99	23.79	129.08	922.0	0.16	2.8	0.04	0.09	87.4	44.37	103.19	4.41