



Директор МКОУ «Яровская СОШ»
И.А. Филиппова

Приказ 90-О от 28.08.2019

10- дневное меню
МКОУ «Яровская СОШ»
В 2019-2020 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
1996	24	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	1,4	20,2	4,6	56	0,06	18	0,02	9	42	26	76	1,4
1996	110	Борщ с капустой и картофелем, на м.б. со сметаной	250/10/10	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68
1996	444	Птица, тушённая в сметанном соусе	75/50	16,5	7,6	0	216	0,1	1,1	0,1	3,7	21,6	24,3	223	2,2
1996	255	Рис отварной	150	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9
1996	588	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказейном	60	1,4	0,2	8,7	40,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:				40,44	48,17	174,830	1203,54	0,55	40,21	0,34	15,1	281	371,6	885,5	10,18

2 день															
Сбор ник рецеп тур	№ техно ло- гичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жир ы, г	Угле воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
1996	24	Салат из свежей капусты	80	0,85	5,6	6,2	84	0,04	23	2,3	0,6	47,4	36	19	1,2
1996	140	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,22	8,21	18,39	172	0,2	21,5	0,03	0	62	28,2	18,5	1,1
1996	416	Котлеты рубленые (из говядины)	60	8,4	8,9	6	138	0,04	3	0,04	1,8	14	12	73	1
1996	528	Соус красный основной	30	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	2	1	4	1
1996	255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,4	6,15	2,25	171	3,9	0	0	0	0	1,1	0,36	0
1996	591	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказейном	60	1,4	0,2	8,7	40,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:				24,97	31,16	114,54	866,8	4,4	69,9	2,47	4,6	160,8	179,5	248,46	9,1

3 день															
Обед															
1996	24	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	80	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1
1996	167	Суп-пюре из овощей	250	11,1	5,3	34,81	236,58	0,1	13,7	0,02	0,5	9,35	51,9	19,14	0,76
1996	320	Рыба припущенная	100	30,9	1,2	0,6	105,5	0,2	1,1	0,1	1,8	47,5	55,4	378,3	0,9
1996	255	Рис припущенный	200	0,3	6,2	6,2	65,5	0,34	0,1	0	0	0,5	19,9	42,8	125,3
1996	646	Напиток из свежих груш с витамином «С»	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказеином	60	1,6	0,19	10,1	50	0,2	0	0	2,5	20	10,1	88	4
Итого за прием пищи:				45	18,79	81.61	647,18	94,85	44,0	20,22	7,2	104,25	187,8	581,84	153,96

4 день															
Обед															
1996	24	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	80	1,1	3,1	4,4	52,3	0	19,8	0,1	1,6	16,1	17	30,3	0,9
2008	92	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250-10	11,1	3,5	23,9	139,6	0,2	11,9	0,2	0,3	30,4	36,6	85,9	1,5
1996	416	Биточки рубленые (из говядины)	75	14,7	14,2	7,1	182,3	0	1,4	0	1,8	15,5	12,9	76	1,3
1996	472	Пюре картофельное с маслом сливочным	200-10	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
1996	528	Соус красный основной	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказейном	50	1,4	0,2	8,7	40,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
1996	588	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
Итого за прием пищи:				30,9	26,7	115,2	763	0,33	46,1	0,46	6,8	147,4	131,7	336,4	12,8

5 день															
Обед															
1996	138	Суп картофельный с говядиной	250/15	5,8	7,5	26,7	155,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3
1996	420	Рулет с луком и яйцом	100	14,4	19,4	20,1	211,5	0	2,7	0,1	1,6	33,3	27,3	161	2,6
1996	585	Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказейном	50	1,4	0,2	8,7	40,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:				27,6	31,2	105,9	613,1	0,54	31,6	0,52	7,5	264,8	128,7	498,6	14

6 день															
Обед															
1996	24	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1
1996	140	Суп с рыбными фрикадельками	250	11,1	3,5	23,9	139,6	0,2	11,9	0,2	0,3	30,4	36,6	85,9	1,5
1996	439	Птица, тушённая в соусе с овощами	75/50	30,72	23,51	23,18	257,3	0,21	36,03	0,69	2,07	77,22	60,06	310,6	3,44
1996	255	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,95	6,73	43	276	0,22	0	0,02	0,1	15,5	81	250	5
2006	585	Напиток из свежих лимонов с витамином «С»	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказеином	60	1,4	0,2	8,7	40,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
к/к ТТК	к/к ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
Итого за прием пищи:				45,22	33,21	93,98	658,7	0,61	86,93	0,99	7,8	179,7	148,36	530,7	14,54

7 день															
Сбор ник рецеп тур	№ техно ло- гичес кой карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
1996	24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	80	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1
1996	129	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,6	9,3	17,9	146,6	0,1	8,9	0,3	0,4	35,3	30,6	71,1	1,2
1996	309	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/30	30,3	14,5	6,6	157,9	0,3	2,1	0,4	0,9	48,2	63,1	375,4	1,5
1996	472	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/10	6,1	10,4	38,2	269,7	0,2	18,3	0,1	0,4	78,4	52,7	159,1	2,1
1996	80	Напиток витаминизированный «Валетек лайт»	200	6,15	2,25	3,9	171	0	0	0	0	1,1	0,36	0	0
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказеином	60	1,4	0,2	8,7	40,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:				54,05	45,55	101,4	949	0,84	65,9	0,92	7,1	357	210,46	843,8	10,1

8 день															
Сбор ник рецеп тур	№ техно ло- гичес кой карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Бел ки, г	Жир ы, г	Угле воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg , мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
1996	148	Суп с макаронными изделиями	250	11,7	17,5	25,5	243,6	0,1	8,9	0,2	0,7	35	37, 4	138, 1	1,8
1996	394	Жаркое по-домашнему	200	32,4	17	30,4	348,1	0,3	15, 7	0	4,5	34,3	68, 7	343	5,3
1996	628	Чай	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказейном	60	1,4	0,2	8,7	40,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15, 2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:				47,6	38,5	119,2	897,2	0,52	43, 7	0,21	9,6	163, 6	17 4	644	15,9

9 день															
Сбор ник рецеп тур	№ техно ло- гичес кой карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
1996	138	Суп картофельный с горохом	250/15	10,8	13,7	26,3	141,5	0,4	7,4	0,2	2,5	46,5	48,8	138,5	2,7
2008	330	Тефтели рыбные	50	9,6	12,2	0,2	108,75	0,1	0	0	0,2	18	10	81	1
1996	273	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8
1996	588	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказеином	60	1,4	0,2	8,7	40,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:				29,3	32,8	120,9	775,3	0,79	27,8	0,24	7,4	144,9	114	374,1	13,8

10 день															
Сборник рецептур	№ техно- ло- гичес- кой карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Бел ки, г	Жир ы, г	Угле воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
1996	24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	80	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1
1996	110	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/15/ 10	6,9	6,5	26,4	161,9	0,2	14, 4	0,3	0,5	57,1	45,2	120, 1	2,2
1996	444	Птица, тушённая в сметанном соусе	75/50	16,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1
1996	255	Рис припущенный	150	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125, 7	0,9
2006	585	Напиток из свежих апельсинов с витамином «С»	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0
к/к ТТК	к/к ТТК	Хлеб обогащённый иодоказеином	60	1,4	0,2	8,7	40,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:				37,1	34,9	136,8	914,4	0,51	53	0,6	7,7	274, 3	154, 3	593	8,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575846

Владелец Филистеева Ирина Алексеевна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022