

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ 1-Федоровская ООШ



Handwritten signature

Т.В.Шанскова

" " _____ Г

Примерное МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для организации питания обучающихся от 12 до 18 лет на 2024-2025 год
осенне-зимний период

№ ре,цеп туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле,в оды, г	Энерг, ценнос	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

1 ДЕНЬ

301	Каша молочная крупянная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	192,2	23,06	117	1,18	0,17	0,54	0,17
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
41	Масло сливочное(порциями)	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0,0	1	0	0	0,0	29,5
41	Булочка домашняя	100	7,0	11,8	53,4	348,0	15,4	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО:	570	17,09	25,3	166,5	855,78	228,09	46,26	153,11	3,5	67,58	0,54	29,67

2 ДЕНЬ

б/н	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,0
469	Фрикаделька в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	129,71	29,74	0	1,79	0	0,52	0
679	Каша рассычатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
б/н	Кисель из концентрата на п/яг экстрактах	200	0	0	10	38	0,24	14	90	0,03	0,04	1,3	0,01
24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
	ИТОГО:	605	26,95	24,28	96,1	717,45	170,74	157,7	396,08	8,07	67,62	11,88	0,03

3 ДЕНЬ

43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0,0
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08

24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
	ИТОГО:	530	26,81	22,25	83,92	642,54	118,91	89,1	316,74	3,99	67,42	21,98	48,08

4 ДЕНЬ

б/н	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
255	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	42,7	24	146,8	0,59	0,07	0,34	21
688	Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,0	25,2
943	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,7	0,0	1,2	0,4

24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
	ИТОГО:	575	26,05	16,05	112,1	695,24	69,44	77,14	235,01	3,7	67,47	1,5	46,58
5 ДЕНЬ													
54-28м-686	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	25,0	101,0	216,0	167,0	0,1	10,3	32,7
686	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
54-2з-2020	Огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14,0	8,4	25	0,36	0,02	6,0	6,0
	ИТОГО:	520	29,76	6,9	59,74	390,2	59,01	132,6	276,11	168,44	67,49	16,3	38,7
6 ДЕНЬ													
54-9з	Салат витаминный	60	0,8	6	3,6	72,4	22	11	19	0,56	0,02	17,3	242,0
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
	ИТОГО:	530	25,56	23,6	79,93	605,4	87,11	81,7	253,41	4,23	67,41	18,31	290
7 ДЕНЬ													
2	Нарезка из свежих помидор	60	0,70	0,1	2,30	12,8	8,4	12	16	0,54	0,04	15	79,8
469	Фрикаделька в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	129,71	29,74	0,00	1,79	0,00	0,52	0,00
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
	ИТОГО:	575	27,1	20,69	110,9	741,93	174,09	145,9	304,91	8,32	67,6	16,6	79,82
8 ДЕНЬ													
301	Птица тушеная	80	17,92	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138,2	1,8	0,1	0,5	43,0
694	Гороховое пюре	150	23,2	5,43	50,8	314	115,0	107,0	329,0	4,0	0,8	6,5	0,1
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
368	Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,3	11,0	0,03	10,0	0,0

24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
	ИТОГО:	590	45,98	21,01	107,4	739	207,11	163,1	502,61	18,28	68,23	16,99	43,07
9 ДЕНЬ													
б/н	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	10,2	8,4	18,0	0,3	0,0	2,9	0,0
54-	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	25	101	216	167	0,14	10,3	32,7
б/н	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,75	0	15,21	63,9	10,5	6,0	10,5	2,1	0,02	3,0	0
24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0

	ИТОГО:	520	30,23	6,86	60,59	424,34	59,75	138,6	279,65	170,49	67,51	16,25	32,7
10 ДЕНЬ													
487	Гуляш из мяса птицы	50	9,55	9,7	0,25	72,50	27,52	0,96	0,00	0,35	0,00	392,0	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,0	25,2
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116,0	34,0	7,0	45,0	0,0	0,02	0,0	0,08
24	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
24	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
41	Кондитерские изделия	50	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	ИТОГО:	540	21,83	25,92	81,12	593,64	82,36	56,5	126,71	2,76	67,42	392	84,28
ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ													
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	555,5	27,7	19,29	95,8	640,6	125,7	109	284,43	39,18	67,58	51,24	69,293