

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа
п. Нового Первомайского района**



УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МБОУ СОШ п. Новый
от 04.08.2023 г. № 75-О

МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ НА 10 ДНЕЙ

(11 лет и старше)

День 1

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,11	14,16	117	0,16	0,17	23,87		54,17	99,5	34,45	1,7
309	Макароны отварные	200	7,3	6,0	35,2	244	0,05	0,03			6,4	49,4	28,8	1,46
268	Котлета из говядины	100	10,04	11,04	7,5	185	0,05	0,08	0,7	12,5	15,1	90,66	22,7	1,32
331	Соус томатный со сметаной	40	0,7	2,	2,4	36,02	0,02	0,02	0,5	6,76	5,84	5,86	1,99	0,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	0,01	0,01	0,5		28,2	19,25	7,5	1,55
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			27,09	24,85	107,16	801,92	0,29	0,31	25,57	19,26	109,71	264,67	95,44	6,11

День 2

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,18	10,1	114,93	0,05	0,03	16,5		37,5	54,31	17,81	0,83
229	Рыба в томате с овощами	140	9,75	4,95	3,8	175	0,05	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Картофельное пюре	200	5,0	8,0	34,4	183,75	0,13	1,5	30,34	-	61,6	144,32	49	1,78
342	Напиток из свежих фруктов «Витаминный»	200	0,16		27,88	104,6	0,01	0,1	0,9		5,14	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			22,06	18,83	101,38	704,98	0,24	1,68	51,47	5,82	143,31	365,22	120,48	4,41

День 3

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
87	Щи из свежей капусты	250	1,7	6,81	5,9	86,56	0,03	0,03	26,4	13,5	40,1	36,2	16,42	0,55
267	Шницель	100	12,1	19,05	5,7	238,37	0,06	0,11		27,7	11,1	126,5	19,57	2,3
304	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	274,7	0,1	0,04		45	17,4	72	16	1
330	Соус сметанный	40	0,4	0,7	1,9	38	0,,1		0,2	0,16	30,6	23	2,4	0,12
	Сок в ас-те (яблоко, вишня)	200	1	0,1	29,7	94	0,06	0,06	46		23	28	23	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			24,9	34,36	119,1	858,33	0,35	0,24	72,6	86,36	122,2	285,7	77,39	4,47

День 4

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
106	Суп рыбный	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	0,07	11,09		24,17	71,	29,35	1,1
259	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,68	382,6	0,17	0,24	9,65		43,5	293,9	60,68	5,5
382	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,05	0,1	1,	26	163	151	39	1,0
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			34,84	33,62	76,67	722	0,34	0,41	21,74	26	230,67	515,9	129,03	7,6

День 5

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп овощной	250	5,4	5,51	28,7	107,61	0,01	0,07	14,23		35,5	59,2	28,53	0,67

302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	8,12	51,52	260	0,3	0,15			19,76	273	181,1	6,08
290 330	Курица порционная в соусе сметанном	150	19,42	16,26	4,35	243	0,06	0,1	0,52	45,15	44,28	115,4	21,09	0,91
350	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	12,3	60,5	0,01	0,06	1,87		12,6	7,7	3,9	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			38,34	30,69	122,07	797,81	0,38	0,21	16,62	45,15	112,14	455,3	234,62	7,79

День 6

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	250	1,31	8,75	5,31	106,13	0,02	0,03	4,6		33,13	41,07	11,6	0,37
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150	3,42	0,036	20,51	1,45	97,58	80,1	41,3	1,6
278	Тефтели из говядины	100	12,4	17,6	9,8	257	0,37	0,47	0,53	24,1	27,4	66,68	14,85	2,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	0,01	0,01	0,5		28,2	19,25	7,5	1,55
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			23,34	33,52	81,86	733,03	3,82	0,546	26,14	25,55	183,31	207,1	75,25	5,92

День 7

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп с горохом	250	5,0	4,7	16,5	128,25	0,22	0,05	5,8		42,6	90,6	35,57	2,02
265	Плов с говядиной	250	9,3	19,33	36,42	420	0,09	0,5	1,79	61,1	21,35	300,5	55	3,7
342	Напиток «витаминный» из свежих фруктов	200	0,16		27,88	104,6	0,01	0,1	0,9		5,14	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			19,36	24,73	106	779,55	0,32	0,65	8,49	61,1	69,09	394,5	95,71	6,67

День 8

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	7,43	10,1	111,3	0,03	0,05	17,3		47,3	45,6	21,5	1,2
234	Котлета рыбная	100	10,74	2,49	7,05	134,18	0,08	0,1	0,41	26,3	39,3	160,2	34,54	0,71
312	Картофельное пюре	200	5,0	8,0	34,4	183,75	0,15	1,5	30,64		61,6	144,32	49	1,78
332	Соус томатный	40	0,34	1,26	2,4	22,35	0,01	0,01	0,7	7,2	4,8	6,7	3,4	0,14
	Сок в ас-те (яблоко, вишня)	200	1	0,1	29,7	94	0,06	0,06	46		23	28	23	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			23,73	21,98	108,85	672,28	0,33	1,72	95,05	33,5	176	384,82	131,44	4,33

День 9

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
108	Суп картофельный с клёцками	250	2,57	3	8,64	123,7	0,02	0,01	3	14,2	12,98	20,5	7,54	0,37
299	Суфле из кур	100	12,7	12	7,86	188,46	0,08	0,13	1,44	39,4	38,24	122,48	16,15	0,97
309	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,0	35,2	244	0,05	0,02			6,4	49,4	28,8	1,46
349	Компот из сухофруктов	200	0,74	0,10	29,88	124,85	0,01	0,01	0,5		28,2	19,25	7,5	1,55
330	Соус сметанный	40	0,56	1,96	2,3	29,6	0,008	0,009	0,015	0,13	10,9	9,08	2,08	0
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			28,77	23,76	109,08	837,31	0,168	0,179	4,995	17,73	94,42	220,71	62,07	4,35

День 10

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
97	Суп картофельный	250	3,27	6,87	8,53	104	0,05	0,13	2,37		54,3	74,7	15,59	0,3
	Гренки	10	0,06	0,13	0,33	2,8								
265	Гуляш из отварной говядины	120	15,46	13,44	3,96	189,6	0,04	0,1	0,8	44,4	45,6	146,4	19,2	1,2
302	Каша перловая рассыпчатая	200	5,7	5,6	42,13	244	0,3	0,04			25,6	205	25,2	1,1
350	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	12,3	60,5	0,01	0,06	1,87		12,6	7,7	3,9	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			29,59	26,84	92,45	727,6	0,4	0,33	5,04	44,4	138,1	433,8	63,89	1,7

Среднее за 10 дней:

27,20 21,31 102,45 763,48 0,66 0,62 32,77 36,42 137,18 352,7 108,53 5,33

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201184

Владелец Козырев Евгений Викторович

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024