

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



МЕНЮ ТРЕБОВАНИЕ НА 10 ДНЕЙ

(7 и 11 лет)

День 1

№ 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
84	Борщ с фасолью	200	2,84	4,8	11,32	93,6	0,28	0,13	19,09		43,33	79,6	27,56	1,36
309	Макароны отварные	150	5,8	4,8	28,2	195,2	0,04	0,02			5,1	39,5	23,	1,16
268	Котлета из говядины	80	8,03	8,83	6	148	0,04	0,06	0,5	10	12	72	18,1	1
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:			23,14	20,13	95,82	692,72	0,39	0,24	20,59	16,76	94,47	216,21	78,15	5,15

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	200	1,8	4,14	8,08	91,1	0,04	0,02	13,2		30	43,44	14,24	0,66
229	Рыба в томате с овощами	120	8,3	4,2	3,25	150	0,04	0,04	3,19	4,9	33,48	139,02	41,59	0,72
312	Картофельное пюре	150	4,2	6,8	29,4	157,5	0,11	1,28	26,	-	52,8	123,7	42	1,52
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:			19,36	15,74	93,81	629,9	0,2	1,44	43,29	4,9	121,42	310,56	102,97	3,85

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	Mg	Fe
87	Щи из свежей капусты	200	1,3	5,4	4,7	69,24	0,02	0,02	21,12	10,8	32	28,96	13,13	0,44
267	Шницель	80	9,6	15,2	4,5	190,6	0,05	0,08		22,1	8,8	100,8	16	1,84
304	Рис отварной	150	3,8	5,6	40,4	219	0,08	0,03		36	13,92	57,6	12,8	0,8
	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:			21	27,7	106,4	737,54	0,31	0,19	67,32	69,06	108,32	238,36	67,33	3,7

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	Mg	Fe
106	Суп рыбный	200	1,7	2,22	12,31	84,8	0,09	0,05	8,87		19,3	56,8	23,48	0,88
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	306,08	0,13	0,19	7,72		34,8	235,12	48,54	4,4
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:			29,71	27,89	68,85	624,28	0,27	0,34	17,59	26	217,1	442,92	111,02	6,28

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	200	4,3	4,4	22,9	86,08	0,01	0,05	11,38		28,4	47,36	22,82	0,53
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,7	6,49	41,21	208	0,24	0,12			15,8	218	144,8	4,86
290 330	Курица порционная в соусе сметанном	130	16,83	14,09	3,77	210	0,05	0,08	0,45	39,13	33,25	100	18,27	0,78
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:			32,93	25,78	105,38	691,28	0,31	0,31	13,7	39,13	90,05	373,06	188,89	6,3

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	Mg	Fe
108	Суп картофельный с клёцками	200	1,93	2,25	6,48	92,78	0,02	0,01	2,25	10,65	9,74	16,4	6,32	0,28
299	Суфле из кур	80	10,16	9,6	6,29	150,77	0,06	0,1	1,15	31,52	30,59	97,98	12,92	0,78
309	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,5	26,4	183	0,04	0,02			4,8	37,05	21,6	1,1
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	0,01	0,02	0,13	10,9	9,08	2,08	0
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			23,77	19,11	95,55	707,69	0,138	0,15	3,92	4,3	84,23	179,76	50,42	3,71
Итого:			19,98	16,00	96,82	577,25	0,26	1,33	83,85	28,24	143,28	307,58	107,98	3,51

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201184

Владелец Козырев Евгений Викторович

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024