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

УТВЕРЖДЕНО: приказам дироктора МБОУ ООООН и Новый От 04:08/2023 г.эм 75-О

МЕНЮ ТРЕБОВАНИЕ НА 10 ДНЕЙ

(7 и 11 лет)

День 1

№ тех,			Пищев	вые вещ	ества, г			Витал	мины, м	Γ	N	Іинераль	ные веще	ества, мг
карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	А, мкг	Ca	P	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

/ 1	T													
			Пищев	вые вещ	ества, г			Витами	ны, мг			Минерал	ьные вещ	ества, мг
№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	А, мкг	Ca	P	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,			Пищев	ые вещ	ества, г			Витам	ины, мг	ı	Ми	неральнь	ие вещест	гва, мг
карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	А, мкг	Ca	P	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,			Пищен	вые вещ	ества, г			Витам	иины, м	Γ	Μı	неральні	ые вещес	гва, мг
карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	А, мкг	Ca	P	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,			Пищев	вые веще	ства, г			Витам	ины, мі	7	Мин	еральны	е вещест	ва, мг
карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	А, мкг	Ca	P	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	Курица порционная в соусе													
330	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 6

№ тех,			Пищев	ые вещ	ества, г			Витам	ины, мг			Минер	альные в	ещества, мг
карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Рассольник													
96	ленинградский	200	1,04	7	4,24	84,9	0,01	0,02	3,6		26,5	32,85	9,2	0,29
321	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	15	120	2,73	0,028	16,4	1,16	78,06	64,08	33,04	1,3
278	Тефтели из говядины	80	9,92	14	7,8	205	0,37	0,37	0,42	19,2	21,6	53,44	11,84	1,9
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:		19,76	26,8	74,94	629,8	3,12	0,428	20,92	20,36	154,36	169,62	61,58	5,04

День 7

№ тех,			Пищевые	вещест	ва, г			Витами	ины, мг		Ми	неральны	е вещест	ва, мг
карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп с горохом	200	4,00	3,76	13,20	102,60	0,18	0,04	4,64		34,08	72,48	28,46	1,62
265	Плов с говядиной	200	7,44	15,46	29,14	336,00	0,07	0,40	1,43	48,88	17,08	240,40	44,00	2,96
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:		16,50	19,92	95,42	669,90	0,25	0,44	6,07	48,88	56,30	317,28	77,6	5,53

День 8

№ тех,			Пищевые в	Пищевые вещества, г				Витам	ины, мі	,	Минеральные вещества, мг				
карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	5,94	8,08	89,04	0,02	0,04	13,84		37,84	36,48	17,20	0,96	
234	Котлета рыбная	80	8,59	1,99	5,64	107,34	0,06	0,08	0,33	21,04	31,44	128,16	27,63	0,57	
312	Картофельное пюре	150	3,75	6,00	25,80	137,81	0,11	1,13	22,98		46,20	108,24	36,75	1,34	
332	Соус томатный	40	0,34	1,26	2,40	22,35	0,01	0,01	0,70	7,20	4,80	6,70	3,40	0,14	
	Сок в ас-те (яблоко,вишня)	200	1,00	0,10	29,70	94,00	0,06	0,06	46,00		23,00	28,00	23,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,90	0,70	25,20	126,70									

День 9

			Пищег	Тищевые вещества,										
			Γ					Витами	ны, мі		M	инералы	ные веще	ества, мг
№ тех,										Α,				
карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	С	МКГ	Ca	P	Mg	Fe
	Суп картофельный с													
108	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
	Макаронные изделия													
309	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