

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Вирандозерской ООШ»

\_\_\_\_\_ Елагина А.А.

31 августа 2022 года

## **МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

### **завтрак**

(возрастная категория с 12 лет и старше)

ДЕНЬ 1

с12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Биточки куриные	100	15,42	9,56	8,85	182,85	58,37	0,07	0,85	38,62	18,85	98,27	0,14	372
2.	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,50	7,68	13,09	231,4	32	0,18	0	18,84	118,28	179,06	4	202
3.	Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	8,8	0	0,01	2,8	14,24	11,28	24	0,4	148
4.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	459
5.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,06	0,06	12	18,4	49,2	0,92	-
Итого за завтрак		620	26,54	17,9	47,08	535	90,37	0,32	3,71	88,78	171,01	358,23	6,28	
Итого за день		620	26,54	17,9	47,08	535	90,37	0,32	3,71	88,78	171,01	358,23	6,28	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Плов из птицы	220	22,09	24,93	28,6	427,46	86,32	0,07	1,25	30,03	39,16	121,22	1,61	375
2.	Салат из свёклы	120	1,68	7,32	9,12	109,2	0	0,02	9,24	41,52	11,64	46,44	1,56	26
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
Итого за завтрак		580	27,13	32,83	71,94	692,6	86,32	0,17	10,76	103,56	83,6	236,06	4,78	
Завтрак 2														
Итого за день		580	27,13	32,83	71,94	692,6	86,32	0,17	10,76	103,56	83,6	236,06	4,78	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Каша «Дружба»	250	6,55	8,35	34,52	239,5	49,25	0,11	1,65	162,67	38,22	175,1	0,55	226
2.	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	124	30	0,05	0,8	177,9	26,1	132,9	0,31	467
3.	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	62,3	0,03	0,1	206,8	13,9	135,5	0,37	63
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	16,1	9	11	2,21	82
Итого за завтрак		635	21,11	22,03	86,44	628,5	141,55	0,29	9,62	575,27	105,62	503,7	4,36	
Завтрак 2														
Итого за день		635	21,11	22,03	86,44	628,5	141,55	0,29	9,62	575,27	105,62	503,7	4,36	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Рыба отварная	150	27,3	1,05	1,2	123	11,85	0,10	0,9	45,9	35,4	292,8	0,84	295
2.	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	39,8	0,16	5	51	32,8	103	1,16	377
3.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	459
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.	Салат из капусты белокочанной.	100	1,6	6,1	8,7	96	0	0,03	19,7	45,6	17,3	31,1	0,6	2
Итого за завтрак		690	36,16	15,75	45,8	567	51,65	0,36	25,67	159,6	108,1	483,8	4,43	
Завтрак 2														
Итого за день		690	36,16	15,75	45,8	567	51,65	0,36	25,67	159,6	108,1	483,8	4,43	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Кура отварная	120	27,25	20,4	0,34	295,2	117,6	0,05	1,54	32,16	22,45	188,4	1,94	366
2.	Рагу овощное	220	5,06	10,89	22	209	17,16	0,12	11,11	104,72	51,59	132,99	1,85	176
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.														
Итого за завтрак		560	35,67	31,87	56,56	660,2	134,76	0,25	12,92	168,89	106,84	389,79	5,4	
Завтрак 2														
Итого за день		560	35,67	31,87	56,56	660,2	134,76	0,25	12,92	168,89	106,84	389,79	5,4	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Птица в соусе с томатом	120	16,9	18,3	3,8	247	115,7	0,04	1,3	29,6	21,7	83	1,52	367
2.	Макароны отварные с маслом	200	7,4	0,6	39,42	253,8	45,75	0,07	0	18,37	11,82	60,5	1,43	256
3.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	459
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.	Помидор	80	0,56	0,08	1,52	8,8	0	0,01	2,8	14,24	11,28	24	0,4	148
Итого за завтрак		640	27,92	19,56	68,36	621,6	161,45	0,19	4,07	79,31	67,4	224,4	5,09	
Завтрак 2														
Итого за день		640	27,92	19,56	68,36	621,6	161,45	0,19	4,07	79,31	67,4	224,4	5,09	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Котлета из птицы	100	15,42	9,56	8,85	182,85	58,37	0,07	0,85	38,62	18,85	98,27	0,14	372
2.	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	39,8	0,16	5	51	32,8	103	1,16	377
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.	Огурец солённый	80	0,64	0,08	1,36	8,8	0	0,01	2	18,56	11,28	19,36	0,48	149
Итого за завтрак		620	23,62	18,22	56,63	483,65	98,17	0,32	8,12	140,19	95,73	288,97	3,39	
Завтрак 2														
Итого за		620	23,62	18,22	56,63	483,6	98,17	0,3	8,1	140	95,7	288,	3,39	



день						5		2	2	,19	3	97		
------	--	--	--	--	--	---	--	---	---	-----	---	----	--	--

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Омлет натуральный	200	17,23	19,39	4,31	261,53	347,37	0,08	0,61	158,15	24,92	299,37	3,23	
2.	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	124	30	0,05	0,8	177,9	26,1	132,9	0,31	467
3.	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	62,3	0,03	0,1	206,8	13,9	135,5	0,37	63
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	16,1	9	11	2,21	82
Итого за завтрак		585	31,79	33,07	56,23	650,53	439,67	8,83	8,58	570,75	92,32	627,97	7,04	
Завтрак 2														
Итого за день		585	31,79	33,07	56,23	650,53	439,67	8,83	8,58	570,75	92,32	627,97	7,04	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Биточки рыбные	100	12,25	1,86	15,72	129,34	16,4	0,14	0,4	74	26,8	165,72	0,96	307
2.	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	39,8	0,16	5	51	32,8	103	1,16	377
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.	Огурец солённый	80	0,64	0,08	1,36	8,8	0	0,01	2	18,56	11,28	19,36	0,48	149
Итого за завтрак		620	20,45	10,52	63,5	430,14	56,2	0,39	7,67	175,57	103,68	356,48	4,21	
Завтрак 2														
Итого за		620	20,45	10,52	63,5	430,1	56,2	0,3	7,6	175	103,	356,	4,21	

день						4		9	7	,57	68	48		
------	--	--	--	--	--	---	--	---	---	-----	----	----	--	--

ДЕНЬ10

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Кура отварная	120	27,25	20,4	0,34	295,2	117,6	0,05	1,54	32,16	22,45	188,4	1,94	366
2.	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,4	0,6	39,42	253,8	45,75	0,07	0	18,37	11,82	60,5	1,43	256
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.	Помидор	80	0,56	0,08	1,52	8,8	0	0,01	2,8	14,24	11,28	24	0,4	148
Итого за завтрак		640	38,77	21,66	75,5	713,5	163,35	0,21	4,61	96,78	78,28	341,3	5,38	
Завтрак 2														
Итого за день		640	38,77	21,66	75,5	713,5	163,35	0,21	4,61	96,78	78,28	341,3	5,38	

Итого за 10 дней		6190	288,96	223,4 1	628,0 4	6205, 72	1423 ,49	11, 33	95, 73	215 7,7	101 2,58	334, 73	50,3 6	
---------------------	--	------	--------	------------	------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	------------	-----------	--