

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Вирандозерской ООШ»

_____ Елагина А.А.

31 августа 2022 года

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД

обед

(возрастная категория с 7 до 11 лет)

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Помидор	60	0.42	0.06	1.14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0.3	148
2.	Суп из овощей	250	1,73	4,5	8,95	83,25	0	0,07	8,85	29,1	21,68	52,45	0,83	117
3.	Кура отварная	100	22,71	17	0,28	246	98	0,04	1,28	26,85	18,71	157	1,62	366
4.	Макароны отварные с маслом	180	6,66	0,54	35,48	128,42	41,18	0,06	0	16,54	10,64	54,45	1,29	256
5.	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	13,5	5,9	8	1,16	487
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
7.	Хлеб ржаной	30	2,07	0.36	10,59	54	0	0.05	0,05	9	18,4	49,2	0,92	-
Итого за обед		850	35,24	22,66	80,39	627,02	139,18	0,75	15,58	110,47	79,19	359,43	6,27	
Итого за день		850	35,24	22,66	80,39	627,02	139,18	0,75	15,58	110,47	79,19	359,43	6,27	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0	0,01	1,5	13,92	8,46	14,52	0,36	149
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	1,7	0,11	7,78	22,9	24,33	66,48	1,09	116
3.	Биточки рыбные	80	9,81	1,49	12,58	103,47	13,12	0,11	0,32	59,2	21,44	132,58	0,77	307
4.	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	182	29,85	0,12	3,75	38,25	24,6	77,25	0,87	377
5.	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
6.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		800	20,14	10,59	79,94	579,57	44,67	0,45	13,6	168,08	119,41	379,56	4,85	
Итого за день		800	20,14	10,59	79,94	579,57	44,67	0,45	13,6	168,08	119,41	379,56	4,85	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0	0,01	1,5	13,92	8,46	14,52	0,36	149
2.	Суп гороховый	250	7,48	3,68	16,2	127,75	20	0,26	0,5	46,75	36,75	94,8	2,69	128
3.	Котлета из птицы	80	12,34	7,65	7,08	146,28	46,7	0,06	0,68	30,93	15,08	78,62	0,11	372
4.	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	182	29,85	0,12	3,75	38,25	24,6	77,25	0,87	377
5.	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
6.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		800	27,47	17,85	73,89	649,38	96,55	0,55	6,68	163,66	125,47	353,92	5,79	
Итого за день		800	27,47	17,85	73,89	649,38	96,55	0,55	6,68	163,66	125,47	353,92	5,79	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0,3	148
2.	Борщ с картофелем	250	2,02	4,53	10,06	89,25	0	0,07	8,82	35,38	29,23	65	1,38	94
3.	Птица в соусе с томатом	110	16,9	18,3	3,8	247	115,7	0,04	1,3	29,6	21,7	83	1,52	367
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,82	173,55	24	0,14	0	14,13	88,71	134,3	3	202
5.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
6.	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	13,5	5,9	8	1,16	487
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		830	28,69	29,21	59,36	679,15	139,7	0,37	15,57	117,09	180,18	377,83	8,43	
Итого за день		830	28,69	29,21	59,36	679,15	139,7	0,37	15,57	117,09	180,18	377,83	8,43	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0,3	148
2.	Рассольник Ленинградский	250	1,88	5,1	13,23	81,25	0	0,09	6,95	14,75	24,25	59,5	0,8	100
3.	Биточки из птицы	80	12,34	7,65	7,08	146,28	46,7	0,06	0,68	30,93	15,08	78,62	0,11	372
4.	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	25,65	4,5	21,3	90,15	34,35	66,45	1,32	380
5.	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
6.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		800	21,96	18,37	74,04	528,88	72,35	4,76	31,28	180,32	122,72	311,3	4,29	
Итого за день		800	21,96	18,37	74,04	528,88	72,35	4,76	31,28	180,32	122,72	311,3	4,29	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Салат из капусты белокачанной	100	1,6	6,1	6,1	85	0	0,04	19,7	45,6	17,3	31,1	0,60	1
2.	Суп из овощей	250	1,73	4,5	8,95	83,25	0	0,07	8,85	29,1	21,68	52,45	0,83	117
3.	Плов из птицы	200	20,09	22,66	26	388,6	78,47	0,06	1,14	27,3	35,6	110,2	1,46	375
4.	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	13,5	5,9	8	1,16	487
5.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		810	27,14	33,82	75,59	719,6	78,47	0,28	33,04	129,4	106,66	271,28	5,12	
Итого за день		810	27,14	33,82	75,59	719,6	78,47	0,28	33,04	129,4	106,66	271,28	5,12	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Салат из свёклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0	0,02	7,7	34,6	9,7	38,7	1,3	26
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	1,7	0,11	7,78	22,9	24,33	66,48	1,09	116
3.	Голубцы ленивые	180	15,66	15,48	7,56	232,2	20,52	0,072	7,92	52,38	35,1	186,3	2,66	333
4.	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
5.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		800	24,45	24,74	75,88	628,7	22,22	0,32	23,67	146,09	95,27	392,45	6,04	
Итого за день		800	24,45	24,74	75,88	628,7	22,22	0,32	23,67	146,09	95,27	392,45	6,04	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Помидор	60	0.42	0.06	1.14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0.3	148
2.	Суп картофельный с крупой	250	2,22	2,73	13,43	87,25	0	0,11	7,83	23,1	29,1	72,42	1,06	115
3.	Птица в соусе с томатом	110	16,9	18,3	3,8	247	115,7	0,04	1,3	29,6	21,7	83	1,52	367
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,82	173,55	24	0,14	0	14,13	88,71	134,3	3	202
5.	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	13,5	5,9	8	1,16	487
6.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		840	29,58	27,53	66,26	695,15	138,7	0,43	14,6	107,91	184,65	314,55	8,34	
Итого за день		840	29,58	27,53	66,26	695,15	138,7	0,43	14,6	107,91	184,65	314,55	8,34	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Рассольник Ленинградский	250	1,88	5,1	13,23	81,25	0	0,09	6,95	14,75	24,25	59,5	0,8	100
2.	Кура отварная	100	22,71	17	0,28	246	98	0,04	1,28	26,85	18,71	157	1,62	366
3.	Рагу овощное	200	4,6	9,9	20	190	15,6	0,11	10,11	95,2	46,9	120,9	1,69	176
4.	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
5.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		829	33,9	32,58	77,48	722	113,6	0,36	18,6	173,61	135,04	438,43	6,1	
Итого за день		829	33,9	32,58	77,48	722	113,6	0,36	18,6	173,61	135,04	438,43	6,1	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Обед														
1.	Салат из капусты белокачанной	100	1,6	6,1	6,1	85	0	0,04	19,7	45,6	17,3	31,1	0,60	1
2.	Борщ с картофелем	250	2,02	4,53	10,06	89,25	0	0,07	8,82	35,38	29,23	65	1,38	94
3.	Плов из птицы	200	20,09	22,66	26	388,6	78,47	0,06	1,14	27,3	35,6	110,2	1,46	375
4.	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
5.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		820	28,42	33,87	43,62	767,6	78,47	0,29	29,93	145,09	127,31	307,33	5,43	
Итого за 10 дней		8179	276,99	251,22	317,13	6597,05	923,91	8,56	202,55	1441,72	1474,5	3506,08	60,66	

Вес блюда 7870

Белки 263,49

Жиры 251,22

Углевод 608,95

Энергетич.ценность 6049,55

А 923,91

В1 7,7

С 202,55

Са 1393,52

Мg 1174,48

Р 3179,84

Fe 56,86