

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Вирандозерской ООШ»

_____ Елагина А.А.

31августа 2022 года

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД

обед

(возрастная категория с 12 лет и старше)

ДЕНЬ1

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	Помидор	80	0,56	0,08	1,52	8,8	0	0,01	2,8	14,24	11,28	24	0,4	148
2.	Суп из овощей	300	2,08	5,4	10,74	99,9	0	0,08	10,62	34,92	26,02	62,94	1,0	117
3.	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
4.	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
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	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		970	41,7	27,16	90,09	838,45	163,35	0,34	18,33	129,99	108,25	425,67	7,23	
Итого за день		970	41,7	27,16	90,09	838,45	163,35	0,34	18,33	129,99	108,25	425,67	7,23	

ДЕНЬ2

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.	Огурец солённый	80	0,64	0,08	1,36	8,8	0	0,01	2	18,56	11,28	19,36	0,48	149
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,22	3,1	20,1	120,9	2,04	0,13	9,43	27,48	29,2	79,78	1,31	116
3.	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
4.	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	39,8	0,16	5	51	32,8	103	1,16	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	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	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		950	25,02	13,62	93,35	599,79	58,24	0,56	17,10	207,85	145,26	468,89	5,9	
Итого за день		950	25,02	13,62	93,35	599,79	58,24	0,56	17,10	207,85	145,26	468,89	5,9	

ДЕНЬ3

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.	Огурец солённый	80	0,64	0,08	1,36	8,8	0	0,01	2	18,56	11,28	19,36	0,48	149
2.	Суп гороховый	300	8,98	4,42	19,44	153,3	24,0	0,31	0,6	56,1	44,1	113,8	3,23	128
3.	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
4.	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	39,8	0,16	5	51	32,8	103	1,16	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	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	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		950	33,95	22,64	85,82	685,70	122,17	0,67	8,72	201,09	152,21	435,46	7	
Итого за день		950	33,95	22,64	86,82	685,70	122,17	0,67	8,72	201,09	152,21	435,46	7	

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.	Помидор	80	0,56	0,08	1,52	8,8	0	0,01	2,8	14,24	11,28	24	0,4	148
2.	Борщ с картофелем	300	2,42	5,44	12,07	107,1	0	0,08	10,58	42,46	35,08	78	1,66	94
3.	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
4.	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,68	13,09	231,4	32	0,18	0	18,84	118,28	179,06	4	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	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		970	31,79	32,18	68,52	775,05	147,7	0,44	18,05	135,44	223,02	453,89	10,04	
Итого за день		970	31,79	32,18	68,52	775,05	147,7	0,44	18,05	135,44	223,02	453,89	10,04	

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.	Помидор	80	0,56	0,08	1,52	8,8	0	0,01	2,8	14,24	11,28	24	0,4	148
2.	Рассольник Ленинградский	300	2,26	6,12	15,88	97,5	0	0,11	8,34	17,7	29,1	71,4	0,96	100
3.	Биточки 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
4.	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144	34,2	6	28,4	120,2	45,8	88,6	1,76	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	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	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		950	27,35	23,14	86,42	637,9	92,57	6,31	40,66	227,57	150,21	383,3	5,25	
Итого за день		950	27,35	23,14	86,42	637,9	92,57	6,31	40,66	227,57	150,21	383,3	5,25	

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.	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
2.	Суп из овощей	300	2,08	5,4	10,74	99,9	0	0,08	10,62	34,92	26,02	62,94	1,0	117
3.	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
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	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		890	30,18	37,11	86,11	804,11	86,32	0,31	34,94	140,85	119,16	305,09	5,67	
Итого за день		890	30,18	37,11	86,11	806,11	86,32	0,31	34,94	140,85	119,16	305,09	5,67	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	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
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,22	3,1	20,1	120,9	2,04	0,13	9,43	27,48	29,2	79,78	1,31	116
3.	Голубцы ленивые	220	19,14	18,92	9,24	283,8	25,08	0,09	9,68	64,02	42,9	227,7	3,25	333
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	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	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		910	28,75	29,92	82,43	718,65	27,12	0,36	28,62	169,83	128,92	454,95	8,11	
Итого за день		910	28,75	29,92	82,43	718,65	27,12	0,36	28,62	169,83	128,92	454,95	8,11	

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.	Помидор	80	0,56	0,08	1,52	8,8	0	0,01	2,8	14,24	11,28	24	0,4	148
2.	Суп картофельный с крупой	300	2,66	3,28	16,12	104,7	0	0,13	9,4	27,72	34,92	86,9	1,27	115
3.	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
5.	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,68	13,09	231,4	32	0,18	0	18,84	118,28	179,06	4	202
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 ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
8.	Хлеб пшеничный	30	1,35	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		970	32,03	30,02	72,6	772,65	147,7	0,49	16,87	120,7	222,86	462,79	9,65	
Итого за день		970	32,03	30,02	72,6	772,65	147,7	0,49	16,87	120,7	222,86	462,79	9,65	

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.	Рассольник Ленинградский	300	2,26	6,12	15,88	97,5	0	0,11	8,34	17,7	29,1	71,4	0,96	100
2.	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
3.	Рагу овощное	220	5,06	10,89	22	209	17,16	0,12	11,11	104,72	51,59	132,99	1,85	176
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	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	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		910	39,28	37,99	82,19	806,45	134,76	0,4	21,26	191,39	148,32	493,82	6,74	
Итого за день		910	39,28	37,99	82,19	806,45	134,76	0,4	21,26	191,39	148,32	493,82	6,74	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак 1														
1.	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
2.	Борщ с картофелем	300	2,42	5,44	12,07	107,1	0	0,08	10,58	42,46	35,08	78	1,66	94
3.	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
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	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	-	9,75	48,75	-	0,04	-	4,8	12,38	32,63	0,38	-
Итого за обед		890	30,82	37,05	93,34	835,31	86,32	0,38	31,8	154,9	136,72	331,35	5,86	
Итого за 10 дней		9360	320,87	290,83	841,87	7476,06	1066,25	10,18	236,35	1679,61	1534,94	4215,21	71,45	

Вес блюда 9360

Белки 320,87

Жиры 290,83

Углеводы 841,87

Энегетич.ценность 7476,06

А 1066,25

В1 10,18

С 236,35

Са 777,67

Мq 1534,94

Р 4215,21

Fe 71,45