

Утверждаю : Директор МБОУ

«Юшалинская СОШ № 25»

Федорова Т.Н.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

**Для организации питания обучающихся
на базе МБОУ «Юшалинская СОШ № 25»**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-12 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник														
Завтрак	175 Каша гречневая с маслом (200/5)	205	9,04	8,96	37,04	266,4	0,22	0,5			122,54			3,42
	91 Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	266 Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88		0,2						
	403 Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3
	Итого за завтрак	605	16,74	17,56	82,64	544	0,27	15,8	0	0	328,24	0	23,5	7,02
Обед	121 Борщ из свежей капусты со сметаной (200/10/10)	220	3,28	5,28	12,24	109,6		3,0						
	386 Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243,0	0,3				10,2			0,2
	339 Котлета из мяса говядины паровая	100	14,4	11,8	15,0	212	0,14				50,0		20,0	1,75
	72 Напиток Витошка	200			6	80,0	23		13	23			31,0	
	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118,0								
	Итого за обед	720	25,08	21,43	98,24	762,6	23,44	3	13	23	60,2	0	51	1,95
2 день вторник														
Завтрак	93 Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,5	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
	394 Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20			16		84	1,2
	2 Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	217	42,91	1,74
	459 Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	Итого за завтрак	663	22,63	18,85	130,25	765,45	0,34	33,71	30,85	5,45	460,72	354,98	196,85	4,35
Обед	133 Суп картофельный с курицей (200/15)	215	3,28	7,2	15,2	138,4		5,2						384,28
	312 Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27		170,39	109,98	16,65	0,38
	299 Рыба (филе)тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2		0,1			28,9		14,2	0,5
	494 Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7
	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118,0								
	Итого за обед	715	23,39	40,62	66,98	808,63	0,05	6,87	0,27	0	199,59	109,98	35,15	385,86

3 день среда														
Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом (200/5)	205	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54			129,2	44,93	1,18
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6,1	15,4	123		0,1			181,7	10	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2	45,8	0,9
	300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0					22,0	5,0	1,0
Обед		Итого за завтрак	503	17,64	17,2	60,2	472,2	0,16	13,44	0,1	0	400,1	0	105,73
	132	Рассольник "Ленинградский" (200/10)	210	2,16	3,6	13,8	96		2,5					
	290	Кура тушенная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,2	168,49	2,1
	156	Макаронные отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9		12,5	7,30	0,7
	2108	Кисель Витошка	200			7	95	23	31	14,0	20	20		
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118,0							
		Итого за обед	710	24,01	29,6	80,06	757,24	23,15	34,93	15,06	20	77,74	168,49	2,84
4 день четверг														
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,16	9,84	35,6	264,0	0,2	0,5				137,34	1,66
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0							
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	0,06
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24	13,5	3,3
Обед		Итого за завтрак	595	16,64	25,12	104,22	709,98	0,29	16,58	0,2	0,06	122,32	212,34	5,02
	124	Щи из свежей капусты со сметаной (200/10/5)	215	1,7	4,5	6,8	74,4		4					
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9	28,6	2,1
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228					17,3		4,6
	487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1			13,5	11,8	1,2
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118,0							
		Итого за обед	715	25,1	18,55	92,2	760,4	0,02	7,05	0	0	50,7	0	7,86
5 день пятница														
Завтрак	390	Каша манная с маслом (200/5)	205	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2	45,8	0,9
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,9	42,91	1,74
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75							
		Итого за завтрак	593	23,87	22,24	105,49	703,34	0,25	13,89	36,97	5,45	475,27	373,05	2,94

8 день среда														
Завтрак	184	Каша рисовая с маслом (200/5)	205	7,4	10,2	35,4	263,2	0,08	0,94			213,82		0,5
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2					
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7	10,0	0,3
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,1	15,0			24,0	13,5	3,3
		Итого за завтрак	605	15,1	18,8	81,0	540,8	0,1	16,2	0,0	0,0	419,5	0,0	4,1
Обед	99	Суп-пюре из картофеля с гречками (200/20)	220	3,8	4,88	18,8	134,4		0,6					
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24	168,49	2,14
	156	Макаронны отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9		12,5	7,3	0,7
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3	4,3	0,7
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118							
		Итого за обед	720	25,95	30,89	95,6	772,64	0,15	2,08	1,06	0	58,04	168,49	3,54
9 день четверг														
Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом (200/5)	205	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54			129,2	44,93	1,18
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7	10	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2	45,8	0,9
		Йогурт	125	3,5	3,75	16,38	113,8							
		Итого за завтрак	588	16,04	18,65	76,28	522,95	0,16	13,44	0,1	0	378,1	0	2,38
Обед	139	Суп картофельный с горохом (200/7)	207	1,7	3,6	7	77,6		1,5					
	339	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	15,0	212,0	0,14				50	20,0	1,75
	386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243	0,3				10,2		0,2
	2108	Кисель Витошка	200			7,0	95,0	23,0	31,0	14,0	20,0	20		
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0							
		Итого за обед	707	23,5	19,75	94	745,6	23,44	32,5	14	20	80,2	0	1,95
10 день пятница														
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5			137,34		1,66
	394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20			16	84	1,2
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3	4,2	0,7
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,8	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	217	1,74
		Итого за завтрак	660	25,04	26,57	147,51	885,35	0,45	20,5	0,15	5,45	369,54	217	5,3

Обед	130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,7	4,4	19,1	137,0	0,9	5,2			22,2		27,7	0,96
	311К/ссы	Гуляш из мяса птицы	100	13,483	3,707	2,7	98,8	0,084	2,394	62,472	0,268	12,313		14,2	0,926
	312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27		170,39	109,98	16,65	0,38
	72	Напиток Витошка	200			6,0	80,0	23,0		13,0	13,0				
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,66	28,56	141,6								
		Итого за обед	710	24,313	33,827	62,025	718,441	24,034	9,114	75,742	13,27	204,903	109,98	58,58	2,266

Химический состав за период (всего)

№п/п		Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	199,2	229,8	934,0	6453,7	2,4	187,5	105,3	21,9	3535,9	1530,4	927,5	47,6
2	ОБЕД	255,9	263,82	951,002	7810,551	94,715	146,6	190,03	77,15	1021,943	781,54	392,7	615,528
	Итого	455,1	493,57	1884,982	14264,211	97,115	334,09	295,37	99,01	4557,823	2311,96	1320,18	663,128

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п		Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	19,92	22,98	93,40	645,37	0,24	18,75	10,53	2,19	353,59	153,04	92,75	4,76
2	ОБЕД	25,59	26,38	95,10	781,06	9,47	14,66	19,00	7,71	102,19	78,15	39,27	61,55
	Итого	45,51	49,36	188,50	1426,42	9,71	33,41	29,54	9,90	455,78	231,20	132,02	66,31

	№ технологическ ой карты	Наименование блюда	Выход (г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак		1 день понедельник													
	175	Каша гречневая с маслом (250/7)	257	11,3	11,2	46,3	333,0	0,275	0,625			153,17			4,275
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2						
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75								
Обед		Итого за завтрак	632	22,15	22,7	93,58	657,75	0,275	0,925	0	0	334,87	0	10	4,575
	121	Борщ из свежей капусты со сметаной (250/10/10)	270	4,1	6,6	15,3	137,0		3,0						
	386	Рис припущенный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36				12,24			0,24
	339	Котлета из мяса говядины паровая	100	14,4	11,8	15,0	212,0	0,14				50,0		20,0	1,75
	72	Напиток Витошка	200			6,0	80,0	23		13	23			31,0	
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
		Итого за обед	810	27,44	23,62	114,3	862,2	23,5	3	13	23	62,24	0	51	1,99
2 день вторник															
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,8	12,64	60,1	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	217	42,9	1,74
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	394	Банан	200	3	1	42	189	0,08	20			16		84	1,2
Обед		Итого за завтрак	713	24,07	20,15	134,96	801,45	0,36	33,94	38,5	5,45	501,13	389,48	202,89	4,48
	133	Суп картофельный с курицей (250/20)	270	4,1	9,0	19,0	173,0		6,8						
	312	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,82	312,23	0,05	1,82	0,32		204,46	131,98	19,98	0,45
	299	Рыба (филе) тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2		0,1			28,9		14,2	0,5
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72		0,05			0,3		4,3	0,7
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
		Итого за обед	810	25,7	47,6	76,7	918,0	0,1	8,8	0,3	0,0	233,7	132,0	38,5	1,7

3 день среда															
Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом (250/7)	257	9,3	11,0	44,0	312	0,22	0,67			161,5	56,17	1,47	
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6,1	15,4	123		0,1			181,7	10	0,3	
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2	45,8	0,9	
	300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0					22,0	5,0	1,0	
		Итого за завтрак	555	19,5	19,4	69	534,6	0,22	13,57	0,1	0	432,4	116,97	3,67	
Обед	132	Рассольник "Ленинградский" (250/10)	260	2,7	4,5	17,2	120,0		2,5						
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,3	0,1	1,4	0,2		45,2	20,0	2,1	
	256	Макаронны отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,88	0,12		10,8		15	8,76	0,84	
	2108	Кисель Витошка	200			7	95	23	31	14	20	20,0			
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,66	28,56	141,6								
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24	13,5	3,3	
		Итого за обед	950	27,03	31,81	109,78	909,42	23,22	49,93	24,96	20	104,24	42,28	6,28	
4 день четверг															
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63			171,68	153,2	20,3	2,08
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0								
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24	13,5	3,3	
		Итого за завтрак	647	18,68	27,58	113,12	775,98	0,34	16,71	0,2	0,06	294	228,2	53,8	5,44
Обед	56	Щи из свежей капусты со сметаной (250/10/7)	267	3,68	7,07	8,58	118,0	0,06	19,41			46,81			0,85
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9	28,6	2,1	
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	46,0	273,6					20,76		5,52	
	487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1			13,5	11,8	1,2	
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
		Итого за обед	807	29,06	21,69	106,4	873,2	0,08	22,46	0	0	100,97	40,4	9,63	
5 день пятница															
Завтрак	390	Каша манная с маслом (250/7)	257	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9		240,21	195,06	29,4	0,38
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2	45,8	0,9	
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75								
		Итого за завтрак	645	25,43	23,74	110,39	743	0,27	14,16	46,15	5,45	523,31	412,06	118,11	3,02

8 день среда														
Завтрак	184	Каша рисовая с маслом (250/7)	257	9,2	12,8	44,3	329,0	0,1	1,18			267,28		0,63
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2					
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7	10,0	0,3
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24	13,5	3,3
		Итого за завтрак	657	16,9	21,4	89,9	606,6	0,15	16,48	0	0	472,98	23,5	4,23
Обед	99	Суп-пюре из каргофеля с гречками (250/20)	270	4,7	6,1	23,5	168,0		0,7					
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24	20,02	2,14
	256	Макаронные отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,9	0,12		10,8		15,0	8,76	0,84
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3	4,3	0,7
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,7	28,56	141,6							
		Итого за обед	810	28,73	32,82	111,88	867,82	0,17	2,18	10,96	0	60,54	33,08	3,68
Завтрак		9 день четверг												
	185	Каша пшеничная с маслом (250/7)	257	9,3	11	44	312,0	0,22	0,67			161,5	56,17	1,47
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0							
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2	45,8	0,9
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75							
Обед		Итого за завтрак	630	15,45	22,8	84,18	604,35	0,22	13,47	0,1	0	228,7	101,97	2,37
	139	Суп картофельный с горохом (250/10)	260	2,1	4,5	8,65	97		1,7					
	339	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	15,0	212,0	0,14				50,0	20,0	1,75
	386	Рис припущенный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36				12,24		0,24
	2108	Кисель Витошка	200			7	95	23	31	14	20	20		
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,7	28,56	141,6							
		Итого за обед	800	25,44	21,52	108,65	837,2	23,5	32,7	14	20	82,24	20	1,99
10 день пятница														
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63			171,68	153,2	2,08
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3	4,2	0,7
	394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20			16	84	1,2
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	42,91	1,74
		Итого за завтрак	712	27,08	29,0	156,4	951,4	0,5	20,63	0,15	5,45	403,88	370,2	5,72

Обед	130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5		27,7		34,6	1,2
	311К/сез	Гуляш из мяса птицы	100	13,483	3,707	2,7	98,8	0,084	2,394	62,472	12,313		14,2	0,926
	312	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,8	312,2	0,05	1,82	0,32	204,46		131,98	0,45
	72	Напиток Витошка	200			6,0	80,0	23,0		13,0	13,0			
		Хлеб витаминизированный	70	5,39	0,8	33,32	165,2							
	394	Банан	200	3	1,0	42	189	0,08	20		16		84	1,2
		Итого за обед	1000	29,483	41,057	114,725	1016,541	23,314	30,714	75,792	260,473	131,98	152,81	3,776

Химический состав за период (всего)

№п/п		Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	217,84	253,28	1012,35	7071,53	2,705	174,045	131,35	21,86	3821,38	1812	984,86	46,695
2	ОБЕД	266,9	277,7	1046,1	8311,8	70,8	151,9	205,8	57,1	1171,0	488,6	496,6	42,3
	Итого	484,72	531,01	2058,47	15383,3	73,51	325,989	337,18	79,01	4992,33	2300,56	1481,5	88,973

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п		Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	21,78	25,33	101,24	707,15	0,27	17,40	13,14	2,19	382,14	181,20	98,49	4,67
2	ОБЕД	26,69	27,77	104,61	831,18	7,08	15,19	20,58	5,71	117,10	48,86	49,66	4,23
	Итого	48,47	53,10	205,85	1538,33	7,35	32,60	33,72	7,90	499,23	230,06	148,15	8,90