

2023г.

Перспективное 10-ти дневное меню для школьников возрастной категории 14 лет

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминны, мг										Минеральные вещества,				
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	К, мг	Мg, мг	Na, мг	Ca, мг
591	Гуляш из говядины	100	13,6	13,6	3,1	189	25,6	1,1	0,04	0,1	0,04	4,99	96,52	257,41	11,18	50,17					
679	Каша перловая рассыпчатая	220	5,9	7,9	40,6	257,1	39,2	0	0,06	0,04	0,1	1,99	152,69	96,36	24,95	0,28					
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0					
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3					
15	Нарезка овощная	100	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	0,02	0	0,70	14,00	20,00	26,00							
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23	6,94	0,7					
	<b>ИТОГО</b>	<b>700,0</b>	<b>27,3</b>	<b>21,8</b>	<b>61,1</b>	<b>240,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>25,0</b>			<b>9,9</b>	<b>416,8</b>	<b>307,6</b>	<b>54,1</b>	<b>7,3</b>					

День 2

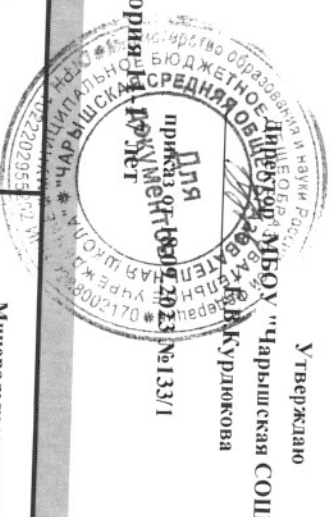
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминны, мг										Минеральные вещества,				
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	К, мг	Мg, мг	Na, мг	Ca, мг
206	Макаронны отварные с сыром	220	10,5	9,6	38,2	280,9	51,1	0,1	0,08	0,07	0,24	1,44	320,88	76	167,52	13,82					
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3					
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0					
19	Бублик слоистой выпечки	40	10,3	1,3	64,2	310,1	0	0	0,22	0,07	0	2,1	575	175	28	0					
	Салат из свежих с черносливом	100	1,1	4,3	10,3	85	1,3	2,8	0,01	0,03	0	0,24	23,94	227,57	28,38	13,66					
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23	6,94	0,7					
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>29,20</b>	<b>15,30</b>	<b>96,40</b>	<b>393,80</b>	<b>51,50</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>	<b>5,74</b>	<b>1202,14</b>	<b>281,23</b>	<b>212,46</b>	<b>7,96</b>					

День 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминны, мг										Минеральные вещества,				
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	К, мг	Мg, мг	Na, мг	Ca, мг
436	Жаркое по-домашнему с курицей	220	20,1	19,3	17,2	322,9	35,2	9,5	0,14	0,19	0,07	8,24	290,46	819,81	25,5	99,23					
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0	0,05	0,05	0,17	49,56	0					
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3					
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0					
	конфета желейная	12	0,6	1	9,2	47,9	1,4	0	0,01	0,03	0	0,02	29,4	25,68	16,56	3,24					
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>29,40</b>	<b>23,77</b>	<b>138,78</b>	<b>842,64</b>	<b>49,93</b>	<b>10,64</b>	<b>59,89</b>			<b>5,72</b>	<b>124,85</b>	<b>161,65</b>	<b>478,95</b>	<b>7,26</b>					

День 4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминны, мг										Минеральные вещества,				
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	К, мг	Мg, мг	Na, мг	Ca, мг



Утверждено

"Чарыскав СОШ"

В. Курлюкова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг				
134	Котлеты из говядины с подливом	120	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42											
679	Капша гречневая	220	7,00	3,09	24,60	196,79	6,00	0,26	0,00				58,60	34,20	256,90	2,83				
379	Нарезка овощная	100	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00				0,50	17,85	121,67	182,35				
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00				0,70	14,00	20,00	26,00				
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0		30,60	0,00	45,00	0,00				
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0		1,1	249,5	46,5	10	7,3			
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>34,57</b>	<b>28,66</b>	<b>91,89</b>	<b>323,79</b>	<b>6,13</b>	<b>4,02</b>	<b>43,42</b>				<b>92,50</b>	<b>371,05</b>	<b>443,57</b>	<b>221,18</b>				

День 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминны, мг					Минеральные вещества, мг								
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг				
390	Капша молочная манная с маслом	250/10	10,51	13,00	24,00	320,00	0,08	0,36	1,17				101,00	138,10	47,60	0,51				
42	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04				250,00	12,50	135,00	0,28				
349	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00				250,00	10,40	135,00	0,28				
959	Кавказ с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,3	0,7	0,04	0,16	0		1,1	49,95	220,33	143,04	38,25			
	Булочка с повидлом	50	8	14	56	382	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0		1,1	249,5	46,5	10	7,3			
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0		1	305	122,5	17,5	0			
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>38,49</b>	<b>41,87</b>	<b>143,57</b>	<b>865,30</b>	<b>17,40</b>	<b>1,18</b>	<b>1,21</b>				<b>604,20</b>	<b>466,00</b>	<b>317,60</b>	<b>11,07</b>				

День 6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминны, мг					Минеральные вещества, мг								
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг				
265	Плов с мясом	220	14,14	11,70	13,97	140,98	0,55	0,43	0,67				1,88	22,61	36,88	205,26				
71	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00				0,03	6,90	4,20	12,60				
868	Компот из св. яблок с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	111,00	0,00	0,02	0,73				0,20	32,48	17,45	5,00				
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0		1,1	249,5	46,5	10	7,3			
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0		1	305	122,5	17,5	0			
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>35,85</b>	<b>20,91</b>	<b>149,99</b>	<b>99,07</b>	<b>654,95</b>	<b>0,55</b>	<b>0,59</b>	<b>4,40</b>			<b>4,29</b>	<b>291</b>	<b>124,89</b>	<b>118,07</b>	<b>310,36</b>			

День 7

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминны, мг					Минеральные вещества, мг								
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг				
243	Биточек мясной с соусом	100	11,52	11,88	11,00	197,40	0,01	0,00	0,00				20,00	10,00	8,40	0,80				
197	гороховое пюре с сл. Маслом	220	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92				1,99	21,81	22,03	166,73				
71	Салат из свежих с курагой и изюмом	100	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00				0,03	6,90	4,20	12,60				
	Булочка слоистый яичный	40	10,3	1,3	64,2	310,1	0	0	0,22	0,07	0		2,1	575	175	28	0			
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,00	0,05	0,00				0,40	6,90	22,80	9,90				
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0		1	305	122,5	17,5	0			
	Компот из св. м.ягод с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0,0	0,0	0		0,05	0,05	0,17	49,56	0			
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>61,39</b>	<b>36,87</b>	<b>179,58</b>	<b>973,06</b>	<b>45,01</b>	<b>0,35</b>	<b>6,92</b>				<b>28,85</b>	<b>1540,81</b>	<b>454,23</b>	<b>423,73</b>				

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества,								
							Витамины, мг										Минеральные вещества,								
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг									
168	Каша молочная пшенная с маслом	220/10	7,51	8,00	20,00	285,00	0,08	0,36	1,17																
96	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04						101,00	138,10	47,60	0,51							
41	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00						250,00	12,50	135,00	0,28							
869	Кисель ягодный (с.М.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0	0,08			250,00	10,40	135,00	0,28							
	Булочка сладкая	50	5,6	4,1	21,9	146,8	23,7	0,5	0,02	0,08	0,23	0,71			1,06	39,37	6,88	2,8							
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1			249,5	46,5	10	7,3							
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1			305	122,5	17,5	0							
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>28,39</b>	<b>23,77</b>	<b>80,85</b>	<b>595,10</b>	<b>59,80</b>	<b>20,88</b>	<b>1,23</b>						<b>603,81</b>	<b>571,74</b>	<b>392,86</b>	<b>90,95</b>							

День 9

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества,								
							Витамины, мг										Минеральные вещества,								
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг									
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92																
202	Рожки (твердых сортов)	220	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00						1,99	21,81	22,03	166,73							
53	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	4,99	0,47	10,12	24,00	0,00	0,06	4,12						5,31	1,55	13,70	73,37							
377	Чай черный с лимоном и сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67			0,10			17	11,03	26,00								
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1			249,5	46,5	10	7,3							
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1			305	122,5	17,5	0							
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>39,92</b>	<b>26,81</b>	<b>125,24</b>	<b>638,84</b>	<b>6,00</b>	<b>0,30</b>	<b>8,71</b>						<b>10,20</b>	<b>345,36</b>	<b>145,84</b>	<b>461,64</b>							

День 10

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества,								
							Витамины, мг										Минеральные вещества,								
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг									
486	Рыба тушеная с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,00	73,17	0,21	5,43																
694	картофельное пюре	220	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00						3,95	67,74	77,70	310,00							
43	Салат из капусты с овощами	100	0,8	2,7	4,6	45,7	0,7	2,3	0,01	0,02	0	0,09			5,31	1,55	13,70	73,37							
943	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67			0,10			78,77	136,27	19,21	11,4							
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1			249,5	46,5	10	7,3							
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1			305	122,5	17,5	0							
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>38,41</b>	<b>22,46</b>	<b>122,31</b>	<b>588,84</b>	<b>79</b>	<b>2,68</b>	<b>9,10</b>						<b>11,46</b>	<b>374,29</b>	<b>190,48</b>	<b>578,91</b>							

- Примечание:**
1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
  2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики неадекватности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминолизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой.
- Водят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

MT
<b>Se,</b>
0.26
22.18
15.45
3
0.90
0.02
4.2

MT
<b>Se,</b>
2.6
3
15.45
0
0.43
0.02
5.62

MT
<b>Se,</b>
0.4
0
3
15.45
0.22
10.02

MT
<b>Se,</b>

2.58
4.11
0.90
0.09
3
15.45
10.68

MT
Se,
1.23
0.28
0.46
2.29
0
3
15.45
7.26

MT
Se,
2.33
0.18
0.70
3
15.45
21.66

MT
Se,
1.15
3.06
0.18
0
0.60
15.45
)
14.82

MT
Se,
1,23
0,28
0,46
0,2
9,27
3
15,45
14,24

MT
Se,
3,06
1,55
0,79
18,42
3
15,45
26,82

MT
Se,
1,25
1,55
0,35
18,42
3
15,45
24,22

Ипенарат