

2023г.

Примерное 10 дневное меню для учащихся МБОУ "Чарышская СОШ" (1-4 класс) Сборник рецептов на продукцию для бюджетного учреждения  
 ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2018г.

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минер
							А, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	Д, мг	РР	
591	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189	25,6	1,1	0,04	0,1	0,04	4,99	96,52	257,41
679	Каша перловая расщипчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1	39,2	0	0,06	0,04	0,1	1,99	152,69	96,36
	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
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
15	Нарезка овощная	80	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00			0,70	14,00	20,00
	Панкейк	30	3,00	11,90	33,40	252,70								
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>600,0</b>	<b>30,3</b>	<b>33,7</b>	<b>94,5</b>	<b>493,6</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>

День 2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минер
							А, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	Д, мг	РР	
206	Макаронны отварные с сыром	200/20	10,5	9,6	38,2	280,9	51,1	0,1	0,08	0,07	0,24	1,44	320,88	76
	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
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
19	Салат из свежих с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85	1,3	2,8	0,01	0,03	0	0,24	23,94	227,57
943	Конфета желейная	12	0,6	1	9,2	47,9	1,4	0	0,01	0,03	0	0,02	29,4	25,68
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>19,50</b>	<b>15,00</b>	<b>105,60</b>	<b>441,70</b>	<b>52,90</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>	<b>3,66</b>	<b>656,54</b>	<b>131,91</b>

День 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минер
							А, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	Д, мг	РР	
436	Жаркое по-домашнему с курицей	200	20,1	19,3	17,2	322,9	35,2	9,5	0,14	0,19	0,07	8,24	290,46	819,81
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0	0,05	0,05	0,17
	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
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
	Булочка с повидлом	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>660</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>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,72</b>	<b>124,85</b>	<b>161,65</b>

День 4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минер
							А, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	Д, мг	РР	
154	Котлеты из говядины с подливом	100/30	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42			58,60	34,20	256,90
679	Каша гречневая	200	7,00	3,09	24,60	196,79	6,00	0,26	0,00			0,50	17,85	121,67



379	Нарезка овощная	80	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00							0,70	14,00	20,00
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00							30,60	0,00	45,00
	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	
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0				1	305	122,5	
	Зефир	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00				0,00	0,00	31,50	22,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>37,07</b>	<b>29,86</b>	<b>107,89</b>	<b>408,79</b>	<b>6,25</b>	<b>4,12</b>	<b>43,42</b>							<b>92,50</b>	<b>402,55</b>	<b>465,57</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг										Минер	
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР	Na, мг	K, мг				
390	Каша 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
42	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04							250,00	12,50	135,00
349	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00							250,00	10,40	135,00
959	Какао 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	
	растетай	60	8	14	56	382	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	
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0				1	305	122,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</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>

День 6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг										Минер	
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР	Na, мг	K, мг				
265	Пилов с мясом	200	14,14	11,70	13,97	140,98	0,55	0,43	0,67							1,88	22,61	36,88
71	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00							0,03	6,90	4,20
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
	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	
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0				1	305	122,5	
	ватрушка	60	8	14	56	382	0	0	0	0	0				0	0	0	
640	Кисель из вишни (с.м.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0				0,08	1,06	39,37	
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>35,85</b>	<b>20,91</b>	<b>14,99</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>2,91</b>	<b>124,89</b>

День 7

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг										Минер	
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР	Na, мг	K, мг				
243	Виточек мясной с соусом	90/15	11,52	11,88	11,00	197,40	0,01	0,00	0,00							20,00	10,00	8,40
197	гороховое пюре с сл. Масло	150	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92							1,99	21,81	22,03
71	Салат из свежлы с курагой и изюмом	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00							0,03	6,90	4,20
	Бублик слоистый вичный	40	10,3	1,3	64,2	310,1	0	0	0,22	0,07	0				2,1	575	175	
	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,00	0,05	0,00						0,40	6,90	22,80	
	хлеб ржаной	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,00	0,08	0,00						0,40	13,20	9,90	
868	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>30,40</b>	<b>28,89</b>	<b>167,28</b>	<b>638,18</b>	<b>36,55</b>	<b>19,66</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>					<b>4,29</b>	<b>368,05</b>	<b>58,53</b>

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамини, мг										Минер			
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	РР,	Na, мг	К, мг						
168	Каши молочная пшеница с маслом	200/10	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	
41	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00								250,00	12,50	135,00	
869	Кисель из ягодный (с.М.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0						250,00	10,40	135,00	
	Булочка сладкая	60	5,6	4,1	21,9	146,8	23,7	0,5	0,02	0,08	0,23	0,71	1,06	1,06	39,37					
	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						
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5						
	<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>	
День 9																				
№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамини, мг										Минер			
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	РР,	Na, мг	К, мг						
53	Рожки (твердых сортов)	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00											
33	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	4,99	0,47	10,12	24,00	0,00	0,06	4,12								5,31	1,55	13,70	
946	Чай черничный с лимоном и сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67								0,70	17	11,03	
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5						
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5						
	Булочка с повидлом	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1	305	122,5					
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>45,72</b>	<b>28,01</b>	<b>157,94</b>	<b>723,84</b>	<b>6,12</b>	<b>0,40</b>	<b>8,71</b>								<b>11,20</b>	<b>31,50</b>	<b>22,00</b>	<b>167,84</b>