

Согласовано:

Директор МБОУ
«Козловская СОШ № 3»

Котля Л.В.



Утверждаю:

Предприниматель
Алишани И.Т.



**ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню
Питания учащихся МБОУ « Козловская СОШ №3 »
с 12-18 лет (весенне-летний сезон)
2021 год**

При приготовлении блюд используется йодированная соль

1-й день

Сезон: весенне-летний сезон

борнич рецепт	техно. карты	Наименование блюд	Выход		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
			цены	грам	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:													
Пермь	114	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	21,00	200	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	141,39	168,73	47,60	1,23
	х	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Чай	2,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		11,15	10,86	70,17	427,16	0,23	4,17	58,00	154,39	205,13	62,60	1,91
		ОБЕД:													
Пермь	231	Смесь горошка и кукурузы отварные	8,00	30	6,44	7,47	14,43	142,31	0,03	3,82	0,03	85,23	33,21	13,77	1,12
Пермь	45	Суп картофельный с горохом	9,00	250	7,79	5,27	16,54	185,40	0,23	5,83	0,00	54,21	88,10	35,58	2,05
Пермь	224	Рис отварной	6,00	100	5,19	6,81	30,36	279,60	0,03	0,00	0,00	1,82	77,20	21,78	0,70
Пермь	180	Гуляш из филе кур	43,0	70/30	17,10	7,60	4,90	156,60	0,84	0,00	0,00	24,00	198,00	38,00	1,90
	х	Хлеб ржаной	2,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90
Пермь	300	Чай	2,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	70,0		38,88	27,59	95,59	892,55	1,19	12,65	0,03	181,06	447,11	110,93	6,91
		ВСЕГО :	95,0		50,03	38,45	165,76	1319,71	1,42	16,82	58,03	335,45	652,24	173,53	8,82

2-й день

Сезон: весенне-летний сезон

борник	№ техно	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:													
Пермь	241	Картофельное пюре с маслом	20,00	200	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44
	х	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	294	Чай с лимоном	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
				10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		8,01	18,96	57,93	449,88	0,24	27,92	110,00	73,72	158,19	53,36	2,12
		ОБЕД:													
Пермь	8	Салат из квашеной капусты с яблоками	8,0	50	1,06	10,16	5,12	116,08	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	0,40
Пермь	47	Суп с макаронами изделиями	8,0	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пермь	163	Голубцы ленивые	35,0	70/30	12,30	4,80	0,43	100,10	0,00	0,00	0,00	1,77	0,00	0,00	0,05
	241	Картофельное пюре	7,00	100	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44
Пермь	х	Хлеб ржаной	2,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90
	278	Компот из яблок	10,0	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40
		ИТОГО ОБЕД:	70,0		23,31	29,87	96,42	766,34	2,25	34,62	70,00	109,89	179,79	53,83	3,19
		ВСЕГО :	95,0		31,32	48,83	154,35	1216,22	2,49	62,54	180,00	183,61	337,98	107,19	5,31

3-й день

Сезон: весенне-летний сезон

борник рецепт	№ техно. карты	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:													
Пермь	124	Макароны с маслом и с сыром	14,00	180	6,80	10,60	37,40	292,00	0,00	0,04	0,00	11,28	0,00	0,00	0,10
	х	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	216	Какао с молоком	9,00	200	0,30	0,00	13,80	101,65	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		10,26	11,00	70,52	487,17	0,06	2,04	0,00	40,48	46,80	22,20	0,06
		ОБЕД:													
	2	Салат из свежих огурцов и помидор	8,0	50	1,14	10,14	11,54	141,94	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	0,40
Пермь	35	Борщ	9,0	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	22,00	0,00	111,00	95,00	4,38	0,75
Пермь	219	Каша гречневая рассыпчатая	8,0	100	5,80	3,62	30,00	176,00	0,42	0,00	0,00	21,10	0,00	0,00	4,91
Пермь	189	Котлета	28,0	50/30	9,08	15,20	9,20	165,00	0,05	1,00	0,00	23,75	50,15	7,39	0,48
	х	Хлеб ржаной	2	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
	284	Компот из с/фрукто	15	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40
		ИТОГО ОБЕД:	70,0		20,44	35,99	103,46	771,17	1,12	32,70	0,00	205,65	206,15	45,24	7,84
		ВСЕГО :	95,0		30,70	46,99	173,98	1258,34	1,18	34,74	0,00	246,13	252,95	67,44	7,90

4-й день

Сезон: весенне-летний сезон

борния	техно.	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:													
Пермь	107	Рис отварной с маслом	19,00	200	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	х	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Кисель	4,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
				12	0,12	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		9,80	17,18	65,41	458,88	0,12	4,17	98,00	152,36	147,56	35,30	1,15
		ОБЕД:													
Пермь	18	Салат из свеклы	5,0	50	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	5,10	0,01	18,87	21,93	11,22	0,71
Пермь	63	Щи	8,0	250	2,09	6,33	10,64	136,00	0,06	15,78	0,00	62,85	49,00	22,73	0,86
Пермь	227	Макароны отварные	4,0	100	8,05	0,85	44,69	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	48,32	11,49	1,14
Пермь	177	Бифштекс паровой	45,0	80	21,9	14,4	0,21	217,84	0,18	0,00	0,00	18,00	218,7	3,82	2,29
Пермь	х	Хлеб ржаной	2,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
	299	Компот из ягод	6,0	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО ОБЕД:	70,0		34,99	31,06	88,73	790,36	0,39	20,88	0,01	126,64	386,95	67,26	5,90
		ВСЕГО :	125,2		44,79	48,24	154,14	1249,24	0,51	25,05	98,01	279,00	534,51	102,56	7,05

5-й день

Сезон: весенне-летний сезон

борник рецепт	№ техно карты	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:													
Пермь	112	Каша пшеничная молочная с маслом	14,00	200	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	141,39	168,73	47,60	1,23
Пермь	х	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	269	Кофейный напиток	9,00	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,00	1,20	0,00	15,80	20,00	9,60	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		14,80	14,79	84,08	532,44	0,23	2,37	58,00	166,39	223,53	70,40	1,91
		ОБЕД:													
Пермь	231	Соленый огурец порциями	8,00	50	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	3,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36
Пермь	42	Рассольник ленинградский	9,0	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
Пермь	206	Жаркое по домашнему	48,0	220	18,42	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
	х	Хлеб ржаной	2,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	294	Чай с лимоном	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	70,0		26,29	32,49	82,47	623,84	0,20	11,11	0,02	93,10	65,00	28,20	2,53
		ВСЕГО :	95,0		50,31	62,29	199,47	1449,83	0,48	14,30	98,03	342,52	345,14	117,17	5,64

6-й день

Сезон :весенне-летний сезон

борник рецепт	техно. карты	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:													
Пермь	107	Каша овсяная молочная с маслом	13,00	200	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	х	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Компот из ягод	10,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		9,68	9,98	65,28	393,16	0,12	4,17	58,00	149,96	144,56	35,30	1,15
		ОБЕД:													
Пермь	231	Смесь горошка и кукурузы отварные	8,0	50	6,44	7,47	14,43	142,31	0,03	3,82	0,03	85,23	33,21	13,77	1,12
Пермь	63	Щи	9,0	250	2,09	6,33	10,64	136,00	0,06	15,78	0,00	62,85	49,00	22,73	0,86
Пермь	227	Макароны отварные	4,0	100	8,05	0,85	44,69	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	48,32	11,49	1,14
Пермь	205	Бифштекс паровой	45,0	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,03	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	1,45
	х	Хлеб ржаной	2,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	300	Чай	2,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	70,0		25,56	31,13	100,69	795,07	0,26	22,60	0,03	183,80	181,13	67,79	5,71
		ВСЕГО :	125,2		35,24	41,11	165,97	1188,23	0,38	26,77	58,03	333,76	325,69	103,09	6,86

7-й день

Сезон: весенне-летний сезон

борний рецепт	№ техно. карты	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:													
Пермь	124	Суп молочн с макаронными изд.с маслом	13,00	150	6,98	7,65	24,66	195,10	0,00	0,04	0,00	11,28	0,00	0,00	0,10
	x	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	216	Какао с молоком	10,00	200	0,30	0,00	13,80	101,65	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		10,44	8,05	57,78	390,27	0,06	2,04	0,00	40,48	46,80	22,20	0,94
		ОБЕД:													
	2	Салат из свеклы	8,0	50	1,14	10,14	11,54	141,94	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	0,40
Пермь	47	Суп с макаронами изделиями	8,0	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пермь	163	Голубцы ленивые	35,0	70/30	12,30	4,80	0,43	100,10	0,00	0,00	0,00	1,77	0,00	0,00	0,05
	241	Картофельное пюре	7,00	100	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44
Пермь	x	Хлеб ржаной	2,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90
	278	Компот из яблок	10,0	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40
		ИТОГО ОБЕД:	70,0		23,39	29,85	102,84	792,20	2,25	34,62	70,00	109,89	179,79	53,83	3,19
		ИТОГО:	95,0		36,81	41,25	192,68	1372,89	2,35	36,66	70,00	159,57	261,39	89,23	4,57

8 день

Сезон: весенне-летний сезон

борник

рецепт	техно.	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	карты														
		ЗАВТРАК:													
Пермь	107	Рис отварной с маслом	19,00	200	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
	х	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Кисель	4,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		9,68	9,98	65,28	393,16	0,12	4,17	58,00	149,96	144,56	35,30	1,15
		ОБЕД:													
Пермь	2	Салат из свежих огурцов и помидор	8,00	50	1,44	10,14	11,54	141,94	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	0,40
Пермь	35	Борщ	9,0	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	22,00	0,00	111,00	95,00	4,38	0,75
Пермь	224	Рис отварной	6,00	100	5,19	6,81	30,36	279,60	0,03	0,00	0,00	1,82	77,20	21,78	0,70
Пермь	180	Гуляш из филе кур	43,0	70/30	17,10	7,60	4,90	156,60	0,84	0,00	0,00	24,00	198,00	38,00	1,90
	х	Хлеб ржаной	2,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
	300	Чай	2,0	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	70,0		28,02	31,33	86,21	810,94	1,50	32,70	0,00	170,42	420,80	90,43	4,89
		ВСЕГО :	125,2		54,80	48,91	156,39	1360,70	2,46	36,87	58,00	344,38	763,36	163,73	7,94

9 день

Сезон: весенне-летний сезон

борник	техно.	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	рецепт	карты													
		ЗАВТРАК													
	241	Картофельное пюре	20,00	200	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44
	х	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	294	Чай с лимоном	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		7,91	11,76	57,80	384,16	0,24	27,92	70,00	71,32	155,19	53,36	2,12
		ОБЕД:													
Пермь	7	Соленый огурец порциями	6,0	50	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	3,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36
Пермь	72	Суп картофельный с рыбными консервами	9,0	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,10	18,39	0,04	21,41	85,17	27,91	2,05
Пермь	224	Макароны отварные	5,0	100	5,19	6,81	30,36	279,60	0,03	0,00	0,00	1,82	77,20	21,78	0,70
Пермь	178	Рыба отварная	45,0	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
Пермь	х	Хлеб ржаной	2,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
	299	Чай с лимоном	3,0	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО ОБЕД:	70,0		22,54	28,25	14,17	703,41	0,26	24,41	0,06	76,03	225,77	76,09	4,54
		ВСЕГО :	95,0		30,45	40,01	71,97	1087,57	0,50	52,33	70,06	147,35	380,96	129,45	6,66

10 день

Сезон: весенне-летний сезон

борни	№ техно	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		рецепт													
		карты													
Пермь	114	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	21,00	200	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	141,39	168,73	47,60	1,23
	x	Хлеб пшеничный	2,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Чай	2,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	25,00		11,15	10,86	70,17	427,16	0,23	4,17	58,00	154,39	205,13	62,60	1,91
		ОБЕД:													
	7	Салат из кваш. капусты с раст. маслом	8,0	50	0,96	3,04	5,00	52,00	0,01	15,18	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35
Пермь	42	Рассольник ленинградский	9,0	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
Пермь	206	Жаркое по домашнему	48,0	200	18,42	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
Пермь	x	Хлеб ржаной	2,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	294	Чай с лимоном	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	70,00		26,77	35,47	86,51	667,84	0,19	23,29	0,00	104,55	69,15	28,42	2,52
		ВСЕГО :	95,0		37,92	46,33	156,68	1095,00	0,42	27,46	58,00	258,94	274,28	91,02	4,43