

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Июсская СОШ"

Т.С. Михайлова



Меню приготавливаемых блюд

МБОУ "Июсская СОШ"

Юридический адрес: Орджоникидзевский район, с. Июс, ул. Первомайская, 16 А

День: понедельник
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 12-17 лет

[illegible]

	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-4м-2020	Котлеты из говядины			100	18,75	15,9	15,25	278,5	0,25	0,25	40	3,75	0	65	38,6	253,1	2,6
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7	7														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	23	23														
	Говядина 1 категории	97,1	86														
	Соль поваренная йодированная	0,25	0,25														
	Сухари панировочные	11	11														
	Хлеб пшеничный	19	19														
54-9хн-2020	Кисель из ягод			200,0	0,2	0,1	19,5	81	0,01	0,01	0,0	0,1	19,2	10,4	6,47	16,1	0,31
	ягода	25	24														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160, 0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед				34,55	38,63	135,75	940,2	0,72	0,22	267	7,97	70,2	170, 6	178, 54	642,2	8,61

Категория: дети 12-17лет

[illegible]

	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-22м-2020	Гуляш из курицы			100	16,6	17,2	3,7	265	0,04	0,01	26,8	275	0,39	13,5 3	22,3		
	Куриная грудка	117,2	103,8														
	лук репчатый	0,018	0,14,4														
	морковь	29,7	23,8														
	масло подсолнечное	0,25	9,05														
	Томатная паста	0,04	0,04														
	мука	1,4	1,4														
	соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
54-1соус-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25														
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	всего за обед				33,92	32,18	121,36	991,16	0,46	0,27	96,8	5,24	54,4 5	144, 96	128, 07	442, 07	7,74

Категория: дети 12-17лет

[illegible]

	Хлеб пшеничный	12,4	12,4														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	Бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-5хн-2020	компот из кураги			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед				41,93	26,79	161,35	905,2	0,63	0,38	99,15	11,61	21,9	202	376,6	556,2	27,06

Категория: дети 12- 17лет

[illegible]

	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-7м-2020	Шницель из говядины			100	18,75	15,9	15,25	278,5	0,25	0,25	40	3,75	0	65	38,6	253,1	2,6
	Молоко 3,2%	23	23														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7	7														
	Сухари панировочные	10,6	10,6														
	Говядина 1 категории	97,1	86														
	Соль поваренная йодированная	0,25	0,25														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50	1,35	2,1	2.2	32,8	0	0	4	0.05	0,2	3	1,5	5	0.1
	Бульон	55	55														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2														
	Петрушка корень	2	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0.25														
54-9хн-2020	Кисель из ягод			200,0	0,2	0,1	19,5	81	0,01	0,01	0,0	0,1	19,4	10,4	6,47	16,1	0,31
	ягода	25	24														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	всего за обед				38,05	30,75	135,86	970,16	0,85	0,52	489,6	9,36	72,4	234,6	294,17	659	16,06

Категория: дети 12-17лет

[illegible]

54-11г-2020	Картофельное пюре			200,0	4,0	7,6	31,6	211,0 6	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0
	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	9,1	9,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)			100	16,2	11,2	6,3	192,6	0,12	0,12	115, 7	6,8	8,6	38,6	37,1	191,5	0
	вода	25	25														
	Масло подсолнечное	7,6	7,6														
	Томат-пюре	9	9														
	Лук репчатый	17,5	14														
	морковь	31,2	24,6														
	Петрушка корень	5	4														
	горбуша (филе)	90,5	80														
	Соль поваренная йодированная	0,25	0,25														
	Сахар-песок	2,6	2,6														
54-3хн-2020	Компот из чернослива			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед				39,9	33,3	121,5	947,7 1	0,68	0,5 6	231, 4	12,5 6	74,2	195, 8	200, 5	604,1	11,15

Категория: дети 12-17 лет

[illegible]

[illegible]

Категория: дети 12-17лет

[illegible]

	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-4м-2020	Котлета из говядины			100	18,75	15,9	15,25	278,5	0,25	0,25	40	3,75	0	65	38,6	253,1	2,6
	Говядина Икатегории	97,1	86														
	Молоко 3,2% мдж	23	23														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7	7														
	Соль поваренная йодированная	0,25	0,25														
	Сухари панировочные	11	11														
	Хлеб пшеничный	19	19														
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед				32,75	32,15	121,45	905,9	0,47	0,38	360,6	7,01	69,7	182,2	117,1	454,8	7,16

Категория: дети 12-17лет

[illegible]

	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Лук репчатый	3,6	3,2														
	Петрушка(зелень)	3,6	3,2														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-9хн-2020	Кисель из ягод			200,0	0,2	0,1	19,5	81	0,01	0,01	0,0	0,1	19,2	10,4	6,47	16,1	0,2
	ягода	25	24														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед				55,11	20,7	133,24	940,66	0,93	0,37	126,5	13,55	45,8	153,1	268,97	761,9	15,1

Категория: дети 12-17лет

[illegible]

	Соль поваренная йодированная	0,45	0,45														
	Лавровый лист	0,06	0,06														
54-11г-2020	Картофельное пюре			200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0
	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	9,1	9,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)			100	16,2	11,2	6,3	192,6	0,12	0,12	115,7	6,8	8,6	38,6	37,1	191,5	0
	вода	25	25														
	Масло подсолнечное	7,6	7,6														
	Томат-пюре	9	9														
	Лук репчатый	17,5	14														
	морковь	31,2	24,6														
	Петрушка корень	5	4														
	горбуша (филе)	90,5	80														
	Соль поваренная йодированная	0,25	0,25														
	Сахар-песок	2,6	2,6														
54-6хн-2020	компот из изюма			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	203,0	203,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед				29,1	35,55	110,9	882,76	0,59	0,43	273,4	10,59	72,1	226,2	171,4	526,2	7,05

День: пятница

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-17лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетт о (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День 10, неделя 2																	
	Обед																
54-2з-2020	Огурец в нарезке			100	0,83	0	3	15,1	0,03	0,03	10	0,2	10	23	13,3	41,6	0,9
	огурец																
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками			300	6,9	4,8	19,5	148,5	0,09	0,06	58,5	0,81	13,8	20,4	23,4	61,2	0,6
	вода	13,7	13,7														
	картофель	81,6	60														
	Масло подсолнечное	3	3														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	1,1	1,1														
	Мука пшеничная высший сорт	9,24	9,24														
	Лук репчатый	15	12														
	Морковь	15	12														
	Огурец соленый	22,5	18														
	Сметана 15%	15	15														
	Соль поваренная йодированная	0,27	0,27														
	Лавровый лист	0,06	0,06														
	бульон	225	225														
	Яйцо куриное	2,91	2,64														
54-8г-2020	Плов из мяса птицы			260	25,38	21,25	44,61	471,2 5	0,08	0	60	0	1,26	56,3 8	59,3 8	249, 13	2,74
	Масло сливочное	10	10														
	Мясо птицы	174,7	125,3														
	Лук репчатый	13,8	11,3														
	морковь	20	16,3														
	Крупа рисовая	57,5	57,5														
	Томатное пюре	8,8	8,8														
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6														
54-3хн-2020	Компот из чернослива			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8

	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед				38,51	26,65	118,51	867,55	0,31	0,14	128,5	2,57	25,36	143,28	153,58	434,83	10,24