

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Июсская СОШ"

Т.С. Михайлова



Меню приготавливаемых блюд

МБОУ "Июсская СОШ"

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

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (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 1, неделя 1																
	Завтрак																
54-16к-2020	Каша Дружба			200,0	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,2	45	0,5	0,8	136	30	134	1,0
	Крупа рисовая	15	15														
	Крупа пшенная	11	11														
	вода питьевая	70,0	70,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	102	102														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
627-сб-2020	Яблоко			100,0	0,4	0,4	8,9	40,4	0,03	0,03	0,0	0,31	10,0	16,0	9	11	2,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			560,0	16,1	18,0	53,7	440,2	0,2	0,42	126,0	1,5	11,0	524,5	74,3	400,69	4,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетто (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		В¹	В²	А	pp	С	Ca	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 2, неделя 1																
	Завтрак																
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями			200,0	5,26	5,52	18,4	144,7	0,08	0,2	38,0	0,34	1,4	190,6	22,4	141,8	0,4
	вода	60,0	60,0														
	Макаронные изделия высшего сорта	16,0	16,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	2,0	2,0														
	Молоко 3,2%	140,0	140,0														
	Сахар-песок	1,6	1,6														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,0	30,0														
627-сб-2020	Яблоко			100,0	0,4	0,4	8,9	40,4	0,03	0,03	0,0	0,31	10,0	16,0	9	11	2,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			570,0	19,04	27,2	50	517,8	0,21	0,48	172,0	1,42	11,7	643,5	90,6	467,9	4,6

	йодированная																
	Лавровый лист	0,25	0,25														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134, 1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109, 0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			540,0	20,85	14,6	72,6	504. 5	0,37	0,25	57,9	5.6	34,7	231. 9	107, 9	396, 1	4,24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто о (г)	Ма сса пор ции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В¹	В²	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 5, неделя 1																
	завтрак																
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная			200,0	5,8	6,9	34,3	222,3	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	134,0	29,6	136,0	0,8
	Крупа кукурузная	40,0	40,0														
	вода	68,0	68,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195,0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб-2020	Мандарин			75,0	0,45	0,1	4,15	21,1	0,05	0	5,55	0,1	21,1	19,45	6,1	9,45	0,05

	Итого за завтрак			545, 0	15,95	24,6	56,75	512,9	0,21	0,32	178,5 5	1,36	22,6	470,2 5	64,8	346, 35	2,1
--	------------------	--	--	-----------	-------	------	-------	-------	------	------	------------	------	------	------------	------	------------	-----

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

	день 6, неделя 2																
	Завтрак																
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом			200,0/ 10,0	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,2	71	0,9	0,8	155, 0	70,0	225,0	3,2
	вода	51,5	51,5														
	Крупа пшенная	49,5	49,5														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,9	9,9														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	103,0	103,0														
	изюм	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн- 2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб- 2020	Апельсин			75,0	0,45	0,1	4,1	22,6	0	0	4,2	0,1	31,5	17,8 5	6,85	12,1	0,15
	Итого за завтрак			545,0	19,85	22,3	69,7	561	0,4 7	0,39	156, 2	1,7	32,5	545, 35	112, 15	480	5,03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. г. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

день 7, неделя 2																	
	Завтрак																
54-9к-2020	Каша гречневая с маслом			150,0	6,6	5,5	3,0	196,5	0,3	0,2	0	0,7	0	22,8	74,0	159,15	3,57
	Масло сливочное	10	10														
	Лук репчатый	13,8	11,3														
	морковь	20	16,3														
	Крупа гречневая	57,5	57,5														
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6														
	Тефтели из говядины паровые			60,0	8,4	6,0	4,7	106,1	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
	вода	12,0	12,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	1,8	1,8														
	Говядина 1 категории	47,5	42,0														
	Лук репчатый	24,7	19,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Хлеб пшеничный	7,8	7,8														
	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 несоленое	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	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9

	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб-2020	Мандарин			150,0	0,9	0,2	8,3	42,2	0,1	0	11,1	0,2	42,2	38,9	12,2	18,9	0,1
	Итого за завтрак			670,0	20,0	23,5	65,2	597,5	0,47	0,39	162,1	1,6	43,2	571,4	121,5	535,9	3,78

№ рец.	Прием пища, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

день 8, неделя 2																	
	Завтрак																
54-1т-2020	Запеканка из творога			150,0	24,2	16,2	22,5	332,4	0,2	0,6	153,0	1,4	1,0	334,0	54,0	446,0	1,0
	вода	36,0	36,0														
	ванилин	0,01	0,01														
	Крупа манная	9,7	9,7														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,2	5,2														
	Сахар-песок	9,7	9,7														
	Сметана 15%	5,2	5,2														
	Творог 9% м.д.ж.	139,5	139,5														
	Сухари панировочные	5,2	5,2														
	Яйцо куриное	4,4	4,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)			200,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	вода	200,0	200,0														
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
627-сб-2020	Груша			150,0	0,5	0,4	13,9	63,5	0	0	2,7	0,1	6,8	25,7	16,2	21,6	2,7
	Итого за завтрак			560,0	27,1	16,9	65,8	526,6	0,25	0,64	155,7	2,06	8,0	375,6	86,5	505	5,5

[illegible]

	йодированная																
	Лавровый лист	0,01	0,01														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128, 0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			550,0	22,11	11,87	63,99	474	0,3 1	0,32	101, 3	3,5 7	18,1 5	177, 7	85,6	328.0 3	5,13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюد, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В¹	В²	А	pp	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 10, неделя 2																
	Завтрак																
54-9к-2020	Плов из мяса птицы			150,0	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,0	74,0	274,0	2,0
	Масло сливочное	10	10														
	Мясо птицы	90,0	75,0														
	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														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб-2020	Мандарин			150,0	0,9	0,2	8,3	42,2	0,1	0	11,1	0,2	42,2	38,9	12,2	18,9	0,1
	Итого за завтрак			610,0	20,0	23,5	65,2	556,3	0,47	0,39	162,1	1,6	43,2	571,4	121,5	535,9	3,78

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью 13 листов
Директор МБОУ «Июсская СОШ»
Михайлова Т. С. Михайлова

