

Утверждаю
 Директор МОБУ «Угольная СОШ»
 Н.И.Язева



**10-дневное меню для учащихся с 12-17 лет
 МОБУ «Угольная СОШ» Соль-Илецкого городского округа
 1 неделя
 Понедельник**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Fe мг
170		Борщ из свежей капусты	250	1,52	5,33	10	90	0,04	0,4	0,05	5,9	6,6	2,8	0,16
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	50	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	10,7	6,5	0,45
ИТОГО:			640	3,82	12,93	37,4	275,8	0,07	14,3	0,056	6,03	37,53	11,18	1,22

**1 неделя
 Вторник**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Fe мг
304		Плов из отварной птицы	250	13,71	13,33	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	28,3	26,7	1,11
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	50	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
247		Кисель из концентрата плодовых	200	1,36	0	29,02	116,119	0	0	0	0	9,9	0	0,03
ИТОГО:			600	17,77	16,33	78,31	525,7	0,066	6,31	0,086	4,76	65,63	29,17	2

**1 неделя
Среда**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
208		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	19,68	21,60	0,87
	270	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	41	0	2,8	0		3,1	0	0,08
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
ИТОГО:				17,9	27,75	86,31	403,57	0,37	24,675	0,018	0,25	180,175	47,28	6,775

**1 неделя
Четверг**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
688		Макароны отварные с курицей	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,0	0,00	6,48	28,16	1,48
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
		Чай	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	2,8
ИТОГО:				20,88	26,053	112,716	769,286	0,442	31,832	0,018	0,25	102,224	39,915	3,876

**1 неделя
Пятница**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
	25	Каша молочная рисовая	80	1,12	6,56	6,4	88	0,016	7,256	0	0	29,72	0	1,04
	278	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	10,7	6,5	0,45
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с+м слив.	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
ИТОГО:				14,06	28,4	100,44	696,38	0,346	33,066	38,498	0,25	158,29	57,92	6,82

2 неделя Понедельник

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
688		Рассольник	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,0	0,00	6,48	28,16	1,48
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
		Кисель	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	2,8
ИТОГО:				20,88	26,053	112,716	769,286	0,442	31,832	0,018	0,25	102,224	39,915	3,876

2 неделя Вторник

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
	165	Каша гречневая Гуляш	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,18	0	0	0	12,945	0	4,2
	278	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	10,7	6,5	0,45
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
ИТОГО:			840	28,28	48,15	240,17	637,8	0,65	8,78	1,018	3,1	125,125	79,58	9,32

2 неделя Среда

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
204		Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0	0	23,05	25,05	0,89
	211	Компот	200	0	0	10	119	0	0,2	0	0	0	0	0,02
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
ИТОГО:				11,8	18,96	60,76	542,95	0,39	68,9	0,178	1,07	72,29	47,25	38,67

**2 неделя
Четверг**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
	304	Плов с мясом птицы	190	8,62	7,58	9,08	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	14,3	15,6	1,3
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
254		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	0	0	28,7	0	0,62
ИТОГО:				15,87	26,39	63,37	670,09	0,372	11,738	0,128	0,98	59,28	47,48	5,27

**2 неделя
Пятница**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
	25	Каша молочная «Дружба»	80	1,12	6,56	6,4	88	0,016	7,256	0	0	29,72	0	1,04
	270	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	10,7	6,5	0,45
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с+м слив.	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
ИТОГО:				24,721	35,538	99,819	792,895	0,32	59,086	0,018	0,25	207,9	17,78	