

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Карабухинская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор

МОУ "Карабухинская ООШ"

И.В. Грунникова

Приказ № 34-г

«30» августа 2022г.

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Муниципального общеобразовательного учреждения

МОУ "Карабухинская ООШ"

с 01.09.2022 по 31.05.2023

Возрастная категория: 12 – 18 лет

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угл. ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73		
14	Масло сливочное порциями		0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02		
382	Какао с молоком	200					0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
			26,85	21,49	111,9	736,85	0,23	18,96	0,08	1,3	233,7	339,5	98,5	5,21		

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угл. ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
45	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	6,4	3,6	0,00	0,18			
49	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-			
			29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53		

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	-	0,02	
ТК	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	1302,96	30,61	1,15		
ТК	Рис мозайка	150	3,65	5,37	36,68	209	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
			24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12		

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	угл. ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63		
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72		

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	1,99	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7		
ТК	Картофель отварной со сливочным маслом.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1		
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
			25,84	20,61	99,62	472,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	324,88	84,02	6,29		

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угл. ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
302	Каша злаковая молочная	250	10,2	12,3	44,5	330	0,02	-	20,00	-	4,7	16,4	50,60	0,36		
15	Сыр российский порциями	15	3,48	4,42	-	54	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15			
377	Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-			
			27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77		

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	угл. евод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	1,99	0,14	0,2	-	2,25	-	13,44	104,3	16,04	1,7			
ТК	Рагу из овощей	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	-	4,86	37,17	21,12	1,11			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	-	21,34	3,44	3,44	0,63			
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	-	0,5	-	8,76	33,14	12,58	0,42			
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,6	0,11	8,55		126,37	247,43	81,86	3,60			



## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угл. ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
15	Сыр Российский порциями	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15			
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92			
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
377	Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28			
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-			
			37,19	33,655	140,99	950,31	0,30775	12,49	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75			

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	угл. ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)0	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85				
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55				
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-				
			24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46				

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угл. ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
			24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46