

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Карабухинская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор

МОУ "Карабухинская ООШ"

И.В. Трунникова

Приказ № 32-г

«20» августа 2024г.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Муниципального общеобразовательного учреждения

МОУ "Карабухинская ООШ"

с 01.09.2024 по 31.05.2025

Группа продленного дня

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
Группа продленного дня

№ 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	Mg	Fe
ТК 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96		25,52	32,01	103,97	1,29
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	-	-	-	-	-	-	-	-
			13,24	5,66	111,9	736,85	0,23	18,96	0,08	1,3	233,71	339,5	98,5	5,21

ВТОРОЙ ДЕНЬ
Группа продленного дня

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Коли- чество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угл ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
293	Птица запеченая	80	17,65	14,58	4,7	221,00	0,05	0,02	43,00	-	54,50	132,90	20,30	1,62
ТК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
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	-	-	-	-	-	-	-	-
			30,58	20,2	98,24	681,47	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

ТРЕТИЙ ДЕНЬ
Группа продленного дня

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Коли- чество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угл ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Борщ с капустой и картофелем с курицей	200	11,45	3,93	100,2	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	21,00	42,58	0,95
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	-	-	-	-	-	-	-	-
			18,86	5,03	167,3	374,02	0,61	121,2	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ
Группа продленного дня

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Коли- чество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угл ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК 279	Тефтели мясные с соусом	60/50	8,87	9,83	11,71	171,0	0,06	0,85	39,00	-	43,9	21,6	106,7	0,96
ТК 309	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
377	Чай с лимоном	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	-	-	-	-	-	-	-	-
			25,05	20,28	136,74	799,53	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72

ПЯТЫЙ ДЕНЬ
Группа продленного дня

№ 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
243	Сосиска отварная	77	7,77	17,78	0,98	197,4	0,06	0	1,26	1,91	19,6	101,31	11,2	1,26
ТК	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	8,62	6,09	38,64	243,75	-	-	0,77	1,71	9,8	14,77	0,95	0,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб пшеничный	38	13,88	27,39	19,55	325,42	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
			41,58	48,76	112,87	985,70	0,23	128,6	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60

ШЕСТОЙ ДЕНЬ
Группа продленного дня

№ 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	Mg	Fe
10	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Гуляш из свинины	80	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	1,7
ТК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
71	Овощи натуральные свежие	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 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
Группа продленного дня

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Коли- чество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угл ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
213	Суп с рыбный	250	8,6	8,41	14,33	172,25	-	-	0,04	0,11	45,3	3	47,35	1,27
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	-	-	-	-	-	-	-	-
			16,07	9,51	81,63	466,27	0,189	17,5	0,08	8,22	68,26	40,54	62,33	2,05

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ
Группа продленного дня

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Коли- чество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угл ево д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	-	-	106	-	-	1,51
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	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	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
			22,59	14,9	101,46	614,62	0,166	1,728	0,0244	0,5	226,98	157,7	33,92	2,408

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
Группа продленного дня

№ рецептур по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Коли- чество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Суп картофельный с горохом с курицей	250	9,83	8,88	16,8	169,34	-	-	-	-	45,82	-	35,48	4,55
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	-	-	-	-	-	-	-	-
			17,21	9,96	93,66	495,56	0,30775	12,49	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
Группа продленного дня

№ 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
288	Голубцы ленивые	100	20,30	17	35,69	377	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19
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
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
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	-	-	-	-	-	-	-	-
			18,86	5,03	167,3	374,02	0,61	121,2	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53