

Утверждаю

Директор А.В. Воронина В.В. Воронина

Примерное 10-ти дневное меню

МОУ Красновская начальная общеобразовательная школа
2022-2023 уч.год

1 день

№ рецеп тур	Наименование блюда	Брутто (г)	нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В 1	В2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
№ 7	Каша манная		200	200	73,75	66,035	25,25	188,8	0,0	0,5	3,25	303,973	0,745
№ 2	Хлеб пшеничный с маслом/сл,			40/6/10	5,64	7,91	19,68	173,38	0,08	0,07	0,07	108,72	0,55
№ 24	Чай сладкий			200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,033	0,0	13,2	0,033
	обед												
№ 10	Суп картофельный			250	7,695	13,86	19,2	170,55	0,13	0,19	12,405	28,6	1,605
№ 16	Рожки			170	3,3	0,375	21,15	101,40	0,75	0,0	0,0	5,713	0,45
№ 34	Гуляш из мяса курицы			80	9,751	26,273	0,9	183,45	0,0	0,105	3,541	12,829	1,051
№ 4	Хлеб ржаной	40	40	40	1,92	0,4	17,92	84	0,068	0,0	0,0	7,2	1,12
№ 25	Компот с/ф + С вит			200	0,25	0,0	18,62	76	0,0	0,0	0,25	7,36	0,25

День 2

№ рецеп тур	Наименование блюда	Брутто (г)	нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1		В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	завтрак													
№ 6	Каша геркулесовая		200	200	74,9	71,305	29,375	259,705	0,075	0,5	3,25	306,413	0,925	
№ 2	Хлеб пшеничный с маслом/сл, сыром			40/6/10	5,64	7,91	19,68	173,38	0,08	0,07	0,07	108,72	0,55	
№ 24	Чай сладкий			200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,033	0,0	13,2	0,033	
	обед													
№ 13	Борщ			250	7,14	13,948	19,33	170,671	0,1	0,145	35,398	44,0	1,964	
№ 18	Гречка			170	3,69	6,7	16,8	142,336	0,09	0,0	0,0	8,583	2,01	
№ 28	Котлета в соусе			80	9,751	26,173	0,9	174,45	0,0	0,105	3,541	12,829	1,051	
№ 4	Хлеб ржаной	40	40	40	1,92	0,4	17,92	84	0,068	0,0	0,0	7,2	1,12	
	Овощи (помид, огурцы)	100	90	90	1,492	0,3	6,25	41,45	0,0	0,0	2,998	31,231	0,853	
№ 25	Компот с/ф + С вит			200	0,25	0,0	18,62	76	0,0	0,0	0,25	7,36	0,25	

№ рецептур	Наименование блюда	Брутто (г)	нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
№ 8	Каша пшенная		200	200	75,7	71,58	36,8	284,63	0,0	0,5	3,25	308,313	1,25
№ 2	Хлеб пшеничный с маслом/сл,			40/6	5,64	7,91	19,68	173,38	0,08	0,07	0,07	108,72	0,55
№ 24	Чай сладкий			200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,033	0,0	13,2	0,033
	обед												
№ 11	Суп картофельный с вермишелью			250	7,443	13,948	24,025	190,324	0,1375	0,145	18,135	17,041	1,382
№ 17	Рис			170	3,21	3,27	19,8	122,214	0,0	0,0	0,0	7,95	0,99
№ 33	Тефтели в томатном соусе			80	9,799	26,273	1,125	184,575	0,0	0,105	4,189	13,927	1,077
№ 4	Хлеб ржаной	40	40	40	1,92	0,4	17,92	84	0,068	0,0	0,0	7,2	1,12
№ 25	Компот с/ф + С вит			200	0,25	0,0	18,62	76	0,0	0,0	0,25	7,36	0,25

№ рецеп тур	Наименование блюда	Брутто (г)	нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	B 1		B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	завтрак													
№ 30	Омлет		100	100	16,5	20,24	2,4	104,056	0,0	0,1	0,65	118,64	0,45	
№ 2	Хлеб пшеничный с маслом/сл, сыром			40/6/10	5,64	7,91	19,68	173,38	0,08	0,07	0,07	108,72	0,55	
№ 24	Чай сладкий			200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,033	0,0	13,2	0,033	
	обед													
№ 10	Суп картофельный			250	3,6	2,86	19,2	117	0,13	0,145	12	25	1,2	
№ 56	Капуста тушеная			170	3,2	5,2	90	96	0,04	0,2	22	72	1	
№ 57	Сосиска отварная			50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0,0	0	18	1	
№ 4	Хлеб ржаной	40	40	40	1,92	0,4	17,92	84	0,068	0,0	0,0	7,2	1,12	
	Овощи (помид, огурцы)	100	90	90	1,492	0,3	6,25	41,45	0,0	0,0	2,998	31,231	0,853	
№ 25	Компот с/ф + С вит			200	0,25	0,0	18,62	76	0,0	0,0	0,25	7,36	0,25	
№20	Яблоко	113,6	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0	0,0	10	16	2,2	

№ рецептур	Наименование блюда	Брутто (г)	нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В 1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
№ 32	Блины со сгущенным мол			100	20,68	44,25	57,0	369,482	0,03	0,42	2,25	280,101	1,014
№ 2	Хлеб пшеничный с маслом/сл, сыром			40/6/10	5,64	7,91	19,68	173,38	0,08	0,07	0,07	108,72	0,55
№ 24	Чай сладкий			200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,033	0,0	13,2	0,033
	обед												
№ 12	Суп овощной			250	3	4,2	10,2	91	0,08	0,0	11	30	0,8
№ 60	Плов из курицы			230	12,7	11,7	41,0	299	0,1	0,0	1,8	23,6	1,9
№ 4	Хлеб ржаной	40	40	40	1,92	0,4	17,92	84	0,068	0,0	0,0	7,2	1,12
	Овощи (помид, огурцы)	100	90	90	1,492	0,3	6,25	41,45	0,0	0,0	2,998	31,231	0,853
№ 25	Компот с/ф + С вит			200	0,25	0,0	18,62	76	0,0	0,0	0,25	7,36	0,25

№ рецеп- тур	Наименование блюда	Брутто (г)	нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B 1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
№ 7	Каша манная		200	200	73,75	66,035	25,25	188,8	0,0	0,5	3,25	303,973	0,745
№ 2	Хлеб пшеничный с маслом/сл, сыром			40/6/10	5,64	7,91	19,68	173,38	0,08	0,07	0,07	108,72	0,55
№ 24	Чай сладкий			200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,033	0,0	13,2	0,033
	обед												
№ 13	Борщ			250	7,14	13,948	19,33	170,671	0,1	0,145	35,398	44,0	1,964
№ 18	Гречка рассыпчатая			170	3,69	6,7	16,8	142,336	0,09	0,0	0,0	8,583	2,01
№ 28	Котлета в соусе			80	9,751	26,173	0,9	174,45	0,0	0,105	3,541	12,829	1,051
№ 4	Хлеб ржаной	40	40	40	1,92	0,4	17,92	84	0,068	0,0	0,0	7,2	1,12
	Овоши (помид, огурцы)	100	90	90	1,492	0,3	6,25	41,45	0,0	0,0	2,998	31,231	0,853
№ 25	Компот с/ф + С вит			200	0,25	0,0	18,62	76	0,0	0,0	0,25	7,36	0,25
№20	Яблоко	113,6	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0	0,0	10	16	2,2

№ рецеп тур	Наименование блюда	Брутто (г)	нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B 1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
№ 29	Сырники из творога		130	130	24,185	11,755	52,8	457,555	0,03	0,8	0,08	264,123	1,265
№ 2	Хлеб пшеничный с маслом/сл, сыром			40/6/10	5,64	7,91	19,68	173,38	0,08	0,07	0,07	108,72	0,55
№ 24	Чай сладкий			200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,033	0,0	13,2	0,033
	обед												
№ 11	Суп куриный с вермишелью			250	7,443	13,948	24,025	190,324	0,1375	0,145	18,135	17,041	1,382
№ 17	Рис			170	3,21	3,27	19,8	122,214	0,0	0,0	0,0	7,95	0,99
№ 34	Гуляш из курицы			80	9,751	86,273	0,9	183,45	0,0	0,105	3,541	12,829	1,051
№ 4	Хлеб ржаной	40	40	40	1,92	0,4	17,92	84	0,068	0,0	0,0	7,2	1,12
	Овощи (помид, огурцы)	100	90	90	1,492	0,3	6,25	41,45	0,0	0,0	2,998	31,231	0,853
№ 25	Компот с/ф + С вит			200	0,25	0,0	18,62	76	0,0	0,0	0,25	7,36	0,25
№20	Яблоко	113,6	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0	0,0	10	16	2,2

№ рецеп тур	Наименование блюда	Брутто (г)	нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	B 1		B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	завтрак													
№ 16	Макаронные изделия отварные			170	3,3	8,655	21,15	131,03	0,075	0,0	0	6,213	0,45	
№ 2	Хлеб пшеничный с маслом/сл, сыром			40/6/10	5,64	7,91	19,68	173,38	0,08	0,07	0,07	108,72	0,55	
№ 24	Чай сладкий			200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,033	0,0	13,2	0,033	
	обед													
№61	Рассольник			250	7,443	13,948	24,025	190,324	0,1375	0,145	18,135	17,041	1,382	
№ 19	Пюре картофельное			170	3,2	5,56	26,08	167,65	0,2	0,2	32	16,753	1,44	
№ 34	Гуляш из курицы			80	9,751	86,273	0,9	183,45	0,0	0,105	3,541	12,829	1,051	
№ 4	Хлеб ржаной	40	40	40	1,92	0,4	17,92	84	0,068	0,0	0,0	7,2	1,12	
	Овощи (помид, огурцы)	100	90	90	1,492	0,3	6,25	41,45	0,0	0,0	2,998	31,231	0,853	
№ 25	Компот с/ф + С вит			200	0,25	0,0	18,62	76	0,0	0,0	0,25	7,36	0,25	
№20	Яблоко	113,6	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0	0,0	10	16	2,2	

№ рецеп тур	Наименование блюда	Брутто (г)	нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	B 1		B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	завтрак													
№ 31	Оладьи с маслом		100	100	20,68	15,97	52,2	285,852	0,03	0,22	0,95	160,621	0,914	
№ 2	Хлеб пшеничный с маслом/сл, сыром			40/6/10	5,64	7,91	19,68	173,38	0,08	0,07	0,07	108,72	0,55	
№ 24	Чай сладкий			200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,033	0,0	13,2	0,033	
	обед													
№ 12	Суп гороховый			250	7,747	14,255	25,225	199,144	0,145	0,145	18,568	19,745	1,739	
№ 56	Капуста тушеная			170	3,2	5,2	90	96	0,04	0,2	22	72	1	
№ 57	Сосиска отварная			50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0,0	0	18	1	
№ 4	Хлеб ржаной	40	40	40	1,92	0,4	17,92	84	0,068	0,0	0,0	7,2	1,12	
	Овощи (помид, огурцы)	100	90	90	1,492	0,3	6,25	41,45	0,0	0,0	2,998	31,231	0,853	
№ 25	Компот с/ф + С вит			200	0,25	0,0	18,62	76	0,0	0,0	0,25	7,36	0,25	
№20	Яблоко	113,6	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0	0,0	10	16	2,2	