

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Больше-
Федоровская средняя общеобразовательная школа»



О.С. Смагина

МЕНЮ (ОБЕД)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МБ	250	8,1	7,1	17,6	167,7	0,3	4,1	0,2	3,2	42,7	33,4	94,9	2,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	80	9,6	21,6	9,2	274,7	0,2	0,3	0	1,5	12,1	16,4	94,8	1,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	15,8	7,6	41,4	1,0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
Итого за прием пищи:				29,6	33,8	117,7	896,6	0,8	6,9	0,2	7,5	108,9	92,6	310,3	6,3
Всего за день:				29,6	33,8	117,7	896,6	0,8	6,9	0,2	7,5	108,9	92,6	310,3	6,3

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	3,9	2,7	23,2	130,9	0,1	4,5	0,2	0,2	31,3	20,1	61,3	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	15,7	19,0	39,1	393,7	0,1	2,0	0,3	3,1	30,2	42,5	179,0	1,7
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8

2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				26,7	22,1	119,2	782,9	0,4	12,5	0,5	4,9	101,2	106,8	330,5	5,7
Всего за день:				26,7	22,1	119,2	782,9	0,4	12,5	0,5	4,9	101,2	106,8	330,5	5,7

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	85	ПИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	250	5,1	6,9	13,2	137,4	0,1	16,0	0,2	1,5	52,9	30,4	77,9	1,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	80	13,0	12,3	11,2	210,2	0	0,3	0	1,5	9,5	5,6	19,0	0,4
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,3	5,2	21,7	146,1	0,2	10,3	0	0,2	51,9	30,5	89,6	1,3
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	2	4,0	39,0	0	6,4	0	0,9	21,1	11,4	24,5	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,9	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0
Итого за прием пищи:				28,7	26,8	109,2	796,2	0,5	33,0	0,2	5,7	165,2	106,2	282,5	5,6
Всего за день:				28,7	26,8	109,2	796,2	0,5	33,0	0,2	5,7	165,2	106,2	282,5	5,6

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	95	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	250	4,9	7,1	16,2	149,1	0,1	4,6	0,2	1,7	30,6	26,7	78,7	1,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	17,9	0,3	201,6	0,2	0	0	0	25,1	14,3	113,9	1,3
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	22,2	90,9	135,0	3,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
Итого за прием пищи:				25,6	30,8	99,6	782,4	0,7	4,6	0,2	6,7	104,7	160,1	394,8	7,5
Всего за день:				25,6	30,8	99,6	782,4	0,7	4,6	0,2	6,7	104,7	160,1	394,8	7,5

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М-К/Б	250	5,0	6,8	16,1	148,2	0,1	12,6	0,2	1,5	51,1	31,7	80,1	1,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	310	МЯСО ПТИЦЫ ТУШЕННОЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	14,0	15,6	5,5	224,1	0,1	2,5	0,6	2,5	32,2	27,0	131,9	1,4
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	15,8	7,6	41,4	1,0
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	60	1,0	2,1	5,5	44,1	0	2,4	0	0,9	22,2	12,0	24,0	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				31,7	29,5	117,5	866,5	0,5	17,5	0,8	7,7	152,6	110,5	352,0	7,2
Всего за день:				31,7	29,5	117,5	866,5	0,5	17,5	0,8	7,7	152,6	110,5	352,0	7,2

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,9	4,1	16,3	121,9	0,1	4,6	0,2	0,3	29,5	20,6	65,6	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80	10,6	10,5	7,9	173,9	0	8,4	0,2	1,6	30,7	15,3	39,8	0,8
2008	51	ВИНГРЕТ	150	3,1	3,4	17,8	112,9	0,1	11,9	0	1,6	46,1	33,5	77,2	1,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
Итого за прием пищи:				24,8	18,4	97,1	656,2	0,4	24,9	0,4	5,1	133,1	97,6	249,8	5,3
Всего за день:				24,8	18,4	97,1	656,2	0,4	24,9	0,4	5,1	133,1	97,6	249,8	5,3

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	111	СУП С КРУПОЙ И МЯСОМ	250	4,5	4,1	16,5	121,1	0,1	4,6	0,2	0,1	25,5	23,6	70,5	1,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	142/30	24,6	18,1	49,2	462,3	0,1	0,3	0,1	3,0	187,3	28,5	247,4	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				32,4	22,4	101,1	738,6	0,3	4,9	0,3	3,9	234,9	71,1	358,9	3,5
Всего за день:				32,4	22,4	101,1	738,6	0,3	4,9	0,3	3,9	234,9	71,1	358,9	3,5

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	82	СВЕКОЛЬНИК НА М/КБ	250/10	2,4	6,1	17,1	137,6	0,1	7,0	0,2	1,5	56,4	30,2	66,0	1,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	158	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ или ЗАПЕКАНКА	250	18,0	25,3	23,3	411,9	0,3	11,4	0,3	2,8	63,3	47,4	216,0	2,7
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,7	0,1	3,8	22,7	0,1	2,4	0	0,7	10,5	11,1	32,7	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,9	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0
Итого за прием пищи:				28,3	31,9	103,3	835,7	0,7	20,8	0,5	6,6	160,0	117,0	386,2	6,3
Всего за день:				28,3	31,9	103,3	835,7	0,7	20,8	0,5	6,6	160,0	117,0	386,2	6,3

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	250/10	5,3	9,1	17,1	178,2	0,1	5,6	0,2	1,9	43,6	27,4	97,8	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	250	8,8	20,9	22,7	318,6	0,3	11,4	0,2	2,4	37,3	43,3	137,8	2,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				20,5	30,4	95,3	746,7	0,6	17,0	0,4	5,9	112,2	102,9	310,2	5,9
Всего за день:				20,5	30,4	95,3	746,7	0,6	17,0	0,4	5,9	112,2	102,9	310,2	5,9

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	250	6,4	6,9	17,9	162,0	0,1	9,5	0,2	1,5	57,5	34,9	109,0	2,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	217	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	150	14,0	19,3	2,1	242,9	0,2	0,2	0,2	1,7	83,6	17,7	204,8	2,3
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,4	7,6	115,4	0	2,8	0,2	0	36,9	13,5	33,3	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
Итого за прием пищи:				28,4	35,0	82,7	767,8	0,5	12,5	0,6	4,8	204,8	94,3	414,3	6,5
Всего за день:				28,4	35,0	82,7	767,8	0,5	12,5	0,6	4,8	204,8	94,3	414,3	6,5