«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Батуринская ОШ»

_____ Н.Б. Шишкова
Приказ № 53 от 29.08. 2022 г.

Десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся (обеды ГПД, учащихся льготных категорий, обучающихся с ОВЗ)

№ из рецептур сборн	1 день	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	углеводы		B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe
138 *сб.рец 1994 г*	Суп картофельно-гороховый	250	*13,84*	*6,14*	*31,87*	142,72	2,42		5,81		38,08	35,3	87,18	2,03
	Картофель	*50*												
	Горох	*20*												
	Морковь	*10*												
	Лук репка	*10*												
	Масло растительное	*5*												
416 *сб.рец 1994 г*	Тефтели курино-говяжьи с красным соусом	60/50	*8,14*	*9,04*	*10,3*	333,02	0,06	0,03			33	24	70	1,8
	Говядина 1 категории	19												
	Куриное филе	19												
	Хлеб пшеничный	8												
	Молоко 3,2%	12												
	Лук репчатый	24												
	Мука в/с	4												
	Масло растительное	6												
	Соль	2												
	Специи	1												
	Соус красный	50												
464 сб.рец	Макароны отварные	150	*5,71*	*5,58*	*36,6*	204,0	0,6	0,02		0,66	5	21,8	38,2	1,14
	Макаронные изделия	150												

1994 г	*отварные* *Масло сливочное*	10												
	Свежий овощ	30	*0,8*		*3*	4,17	0,03	0,06	10		23	14	42	1
591 *сб.рец* *1994 г*	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар	200 *20* *20*	*0,44*	*0,02*	*27,77*	129,52	0,047		2,0		5,22	2,76	33,7	0,72
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за 1 день					**890,47**								

№ из рецептур сборн	**2 день** **Обед**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Калорийность**	**Витамины (мг)**				**Минерал.вещества (мг)**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**A**	**C**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
119 *сб.рец* *1994 г*	Щи из свежей капусты со сметаной *Капуста свежая* *Картофель* *Морковь* *Лук репка* *Масло растительное* *Томатная паста* *Соль* *Специи* *Сметана прокипяченная* *Вода или бульон*	250/10 *63* *40* *12,5* *12* *5* *5* *1* *1* *10* *200*	*1,7*	*4,82*	*6,69*	129,17	2,37		18,47		43,3	22,25	47,63	0,8
401 *сб.рец* *1994 г*	Гуляш говяжий *Говядина 1 категории* *Масло растительное* *Лук репка* *Томатная паста*	25/37,5 *34* *5* *18* *5*	*7,73*	*8,64*	*17,0*	118,24	0,04		0,33	0,57	10,61	24,79	191,1	2,8
472 сб.рец 1994 г	Картофельное пюре *Картофель* *Молоко кипяченное* *Масло сливочное*	150 120 23,7 5,25	*3,19*	*6,06*	*21,77*	150,74	0,18	37,98	15,95	0,31	57,25	43,93	129,7	1,59

588 *сб.рец* *1994 г*	Чай с сахаром *Чай черный* *Вода* *Чай заварка* *Вода* *Сахар*	200 *2* *54* *50* *150* *15*	0,06		14,99	66			0,03		10	1,3	2,5	0,28
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за 2 день					**639,34**								

№ из рецептур сборн	3 день Обед	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe
131 *сб.рец* *1994 г*	Суп картофельный с рыбными консервами *Картофель* *Морковь* *Лук репка* *Масло растительное* *Сайра консервированная*	250 *100* *13* *12* *2,5* *20*	*10,59*	*3,29*	*5,36*	145,76	0,175	0,13	0,038	3,8	159,4	50,6	275,6	1,7
416 *сб.рец* *1994 г*	Котлета куриная с рисом *Куриное филе* *Хлеб пшеничный* *Сухари-панировка* *Масло растительное* *Молоко* *Соль* Рис отварной	75/150 75 9 5 3 12 4 150	*18,56* *3,85*	*20,73* *0,32*	*40,77* *39,76*	348,91 177,6	0,04 0,28	0,04	0,1		22 36,75	29,4 52,8	274 177,5	2,76
591 *сб.рец* *1994 г*	Кисель плодово-ягодный из концентрата Кисель Сахар	200 24 10	*0,5*		*39,83*	121,4			4		14,8	3,4	15,6	0,2
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-

	Свежий овощ	30	0,8		3	4,17	0,03	0,06	10		23	14	42	1
	ИТОГО за 3 день					**718,56**								
№ из рецептур сборн	**4 день**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Калорийность**	**Витамины (мг)**				**Минерал.вещества (мг)**			
	Обед		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**A**	**C**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
131 *сб.рец* *1994 г*	Суп картофельно-фасолевый *Картофель* *Морковь* *Лук репка* *Масло растительное* *Фасоль консервированная* *Соль* *специи*	250 *67* *12,5* *12* *5* *20* *2* *1*	*5,12*	*5,35*	*16,14*	145,76	0,15		5,81		50,28	38,3	137,98	1,81
403 *сб.рец* *1994 г*	Плов с куриным филе *Куриное филе отварное* *Лук репка* *Рис* *Масло растительное* *Морковь* *Томатная паста* *Соль* *специи*	*30/150* *30* *9* *51* *15* *14* *11* *1* *1*	*16,59*	*5,81*	*26,76*	407,8	0,26	64,0	1,01		40,3	46,8	209,5	2,03
	Свежий овощ	30	0,8		3	4,17	0,03	0,06	10		23	14	42	1
642 *сб.рец* *1994 г*	Какао с молоком *Какао порошок* *Молоко* *Сахар*	200 *4* *100* *20*	- 2,8 -	- 3,2 -	- *4,7* *19,96*	132,8 - *58* *74,8*	0,3 - 0,3 -	1 - 1 -	0,3 - 0,3 -	- - - -	123,2 2,2 121 -	91 - 91 -	21,64 7,64 14 -	0,7 0,6 0,1 -
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за 4 день					**698,50**								

№ из рецептур сборн	5 день Обед	Масса порции	Пищевые вещества белки	 жиры	 углеводы	Калорийность	Витамины (мг) B1	 A	 C	 E	Минерал.вещества (мг) Ca	 Mg	 P	 Fe
139 *сб.рец* *1994 г*	Суп картофельно-вермишелевый с курицей *Картофель* *Морковь* *Лук репка* *Масло растительное* *Вермишель* *Куры 1 категории* *Соль* *Специи*	25/250 100 12,5 12 3 10 40 2 1	*6,71*	*5,02*	*9,01*	194,84	2,75	4,52	32,5	3,49	217,5	93,85	82,35	3,88
310 *сб.рец* *1994 г* 472 *сб.рец* *1994 г*	Гуляш говяжий с картофельным пюре *Говядина* *Мука пшеничная* *Масло растительное* *Томат* *Лук* *Картофель* *Молоко* *Масло сливочное*	100/150 *100* *6* *6* *6* *5* *120* *23,7* *4,5*	*15,76* *0,62* - *0,15* *0,02* *2,11* *1,66* *0,05*	*266* *2,06* *5,98* - - - *175* *3,81*	- *4,38* - *0,48* *0,14* *23,65* *1,11* *0,025*	262,37 71,3 19,74 53,94 2,54 1,28 66,8 13,74 33,03	0,19 0,01 0,01 - 0,01 0,14 0,007 -	1,22 - - 1,0 2,08 24 0,24 -	- - - 0,04 - 0,02 4 0,00 7 0,01	- - 3,4 - - - - - -	45 1,08 15 0,56 4,65 12 29,04 0,33	- 5,22 26,5 1,04 8,7 69,6 21,84 0,285	61,4 0,96 16,01 0,8 2,1 27,6 3,36 0,04	0,92 0,06 0,2 0,05 0,15 1,2 0,02 4 -
	Сок фруктовый	200	-	-	*12*	48	0,08	60	0,1	-	64	46	26	1
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за 5 день					**788,19**								

№ из рецептур сборн	6 день Обед	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe
129 *сб.рец 1994 г*	Суп рассольник *Картофель* *Крупа перловая* *Морковь* *Лук репка* *Огурец соленый* *Масло растительное* *Томатная паста* *Соль* *Специи*	250 100 5 12,5 6 17 5 7,5 2,5 1	*5,24*	*4,99*	*3,95*	146,07	0,1	0,02	13,82		40,22	28,99	92,85	1,59
416 *сб.рец 1994 г*	Котлета рыбная *Минтай филе* *Хлеб пшеничный* *Сухари-панировка* *Масло растительное* *Молоко 3,2%* *Соль* *Масло сливочное*	60 42 10 5 3 12 3 5	*18,56*	*20,73*	*40,77*	244,9	0,04	0,04	0,1		22	29,4	274	2,76
472 сб.рец 1994 г	Картофельное пюре *Картофель* *Молоко кипяченное* *Масло сливочное*	150 120 23,7 5,25	*3,19*	*6,06*	*21,77*	150,74	0,18	37,98	15,95	0,31	57,25	43,93	129,7	1,59
591 *сб.рец 1994 г*	Кисель плодово-ягодный из концентрата Кисель Сахар	200 24 10	*0,5*		*39,83*	121,4			4		14,8	3,4	15,6	0,2
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за 6 день					**686,65**								

№ из рецептур сборн	7 день Обед	Масса порции	Пищевые вещества белки	 жиры	 углеводы	Калорийность	Витамины (мг) B1	 A	 C	 E	Минерал.вещества (мг) Ca	 Mg	 P	 Fe
110 *сб.рец* *1994 г*	Борщ из свежей капусты *Картофель* *Капуста свежая* *Морковь* *Лук репка* *Масло растительное* *Сахар* *Свекла* *Томатная паста* *Лимонная кислота* *Соль* *Специи* *Вода или бульон*	250 30 25 12,5 12 5 2,5 50 5 1 2 1 200	*2,18*	*4,0*	*10,94*	139,03	0,16	0,02	49		113	67	154	
416 *сб.рец* *1994 г*	Котлета куриная *Куриное филе* *Хлеб пшеничный* *Сухари-панировка* *Масло растительное* *Молоко 3,2%* *Соль*	75 75 13,5 7,5 6,7 12 4	*5,58*	*4,21*	*5,61*	132,86	0,04	0,04	0,1		22	29,4	274	2,76
463сб. *рец* *1994 г*	Гречка отварная *Крупа гречневая* *Масло сливочное*	150/10 22,5 4,5	*9,15* *0,05*	*18,97* *3,51*	- *0,025*	243,75 210,72 33,03	0,27	0,04			5,9	49,3	151	0,27
	Свежий овощ	30	*0,5*		*3,4*	9,5	0,05		20		11,2	16	20	
586 *сб.рец* *1994 г*	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар	200 *20* *20*	0,44	0,02	27,77	129,52	0,047		2,0		5,22	2,76	33,7	0,72
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за 7 день					**731,70**								

№ из рецептур сборн	8 день Обед	Масса порции	Пищевые вещества белки	 жиры	 углеводы	Калорийность	Витамины (мг) B1	 A	 C	 E	Минерал.вещества (мг) Ca	 Mg	 P	 Fe
138 *сб.рец 1994 г*	Суп картофельно-гороховый *Картофель* *Горох* *Морковь* *Лук репка* *Масло растительное*	250 *50* *20* *10* *10* *5*	*13,84*	*6,14*	*31,87*	142,72	2,42		5,81		38,08	35,3	87,18	2,03
324 сб.рец 1994 г	Рыба отварная с макаронами *Макаронные изделия отварные* *Масло сливочное* *Минтай св/м* *Морковь* *Лук* *Масло сливочное*	100/150 150 10 100 4,00 4,00 10,0	 3,08 14,87	 0,38	 34,48 0,34	283,67 145,25 64,35	0,41	0,30	26,52	-	62,92	82,36	107,7	2,85
	Свежий овощ	30	*0,8*		*3*	4,17	0,03	0,06	10		23	14	42	1
591 *сб.рец 1994 г*	Кисель плодово-ягодный из концентрата Кисель Сахар	200 24 10	0,5		39,83	121,4			4		14,8	3,4	15,6	0,2
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за 8 день					**757,08**								

№ из рецептур сборн	9 день Обед	Масса порции	Пищевые вещества белки	 жиры	 углеводы	Калорийность	Витамины (мг) B1	 A	 C	 E	Минерал.вещества (мг) Ca	 Mg	 P	 Fe
139 *сб.рец* *1994 г*	Суп картофельно-рисовый Картофель *Морковь* *Лук репка* *Масло растительное* *Рис* *Соль* *Специи*	250 100 12,5 12 2,5 5 2 1	*2,42*	*6,19*	*12,34*	157,44	0,06	0,03	1,52	0,59	24,2	23,3	49,9	0,5
401 *сб.рец* *1994 г*	Гуляш из куриного филе *Куриное филе* *Масло растительное* *Лук репка* *Томатная паста* *Мука в/с* *Соль* *Специи*	50/50 *74* *5* *18* *12* 4 2 1	*18,56*	*20,73*	*40,77*	236,49	0,05	20,0	0,01		22,3	18,8	116,5	0,97
472 сб.рец 1994 г	Картофельное пюре *Картофель* *Молоко кипяченное* *Масло сливочное*	150 120 23,7 5,25	*3,19*	*6,06*	*21,77*	150,74	0,18	37,98	15,95	0,31	57,25	43,93	129,7	1,59
588 *сб.рец* *1994 г*	Чай с сахаром *Чай черный* *Вода* *Чай заварка* *Вода* *Сахар*	200 *2* *54* *50* *150* *15*	0,06		14,99	66			0,03		10	1,3	2,5	0,28
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за 9 день					**849,38**								

№ из рецептур сборн	10 день Обед	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe
139 *сб.рец* *1994 г*	Суп картофельно-вермишелевый *Картофель* *Морковь* *Лук репка* *Масло растительное* *Вермишель* *Соль* *Специи*	250 100 12,5 12 3 10 2 1	*6,71*	*5,02*	*9,01*	108,45	0,13	0,24	10,1	0,4	22,83	29,1	69,89	1,13
416 *сб.рец* *1994 г* 464 *сб.рец* *1994 г*	Котлета рыбная с кашей гречневой *Треска* *Хлеб пшеничный* *Сухари* *Масло растительное* *Крупа гречневая* *Масло сливочное*	75/150 52,5 13,5 7,5 7,5 150 10	*10,58* *1,245* *0,615* - *15,6* *0,06*	*3,68* *0,2* *0,9* *37,46* *1,35* *8,25*	- *7,22* *3,6* - *112,8* *0,09*	767,11 75,8 34,05 17,03 67,43 498 74,8	0,15 0,01 0,01 0,01 0,62 -	1,2 - - - 2,3 -	- - - - -- 0,084	- - - 3,4 - -	30 1,08 15 15 142 2,2	- 5,22 26,5 19,3 362 1,9	67,5 0,96 16,01 15,02 2610,3	0,12 0,25 0,56 0,25 7,5 0,02
588 *сб.рец* *1994 г*	Чай с сахаром *Чай черный* *Вода* *Чай заварка* *Вода* *Сахар*	200 *2* *54* *50* *150* *15*	0,06		14,99	66			0,03		10	1,3	2,5	0,28
	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за 9 день					941,56								