



Утверждаю
и.о. директора МКОУ «Карантинской ООШ

Э.В. Каверга

«22» *август* 2023г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА 10 ДНЕЙ

Возрастная категория
от 11 до 18 лет

осенней – зимний период

с. Каранцай 2023г.

День Понедельник

Неделя Первая

Возрастная категория 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
20	Салат из зеленого горошка	50	5,19	2,98	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68
	Вафли	50	3,06	3,90	26,93	151,00	0,07	0,00	0,01	1,41	111,30	39,20	15,20	0,73
57	Борщ со свежей капусты	250	4,90	1,83	12,75	102,50	0,05	10,30	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,20
204	Макаронные изделия отварные	180	0,99	6,91	37,37	186,12	0,11	0,00	0,00	1,13	238,98	57,01	27,22	1,46
282	Тфтели	100	8,19	8,11	7,45	136,25	0,04	0,43	0,03	0,46	234,31	91,88	17,56	0,77
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
380	Чай	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	42,28	25,30	16,80	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,55	32,09	165,21	1011,72	0,55	22,92	0,05	10,16	728,16	411,54	156,99	7,38

МКОУ Каранцайская ООШ

День Вторник

Неделя Первая

Возрастная категория 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (грамм)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Ж	Б	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ОБЕД																		
41	Салат из моркови	60	0,06	0,75	6,97		31,38	0,04	2,88	0,00	0,23	15,64	31,68		21,89	0,41			
	Булочка	50	1,75	7,87	29,54		165,00	0,09	0,27	0,01	0,60	140,40	132,10		31,60	0,76			
76	Суп картофельный	250	2,80	2,50	17,00		103,25	0,10	8,25	0,00	1,35	125,90	87,35		26,50	1,00			
304	Плов из птицы	230	21,57	18,33	39,10		444,66	0,28	1,10	0,07	0,76	344,14	229,45		51,27	2,23			
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47		211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30		29,70	1,80			
372	Компот	200	0,16	0,16	23,88		97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40		3,60	0,94			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,24	36,72	159,96		1053,39	0,65	14,22	0,08	4,19	681,26	563,28		164,56	7,14			

МКОУ Каранцайская ООШ

день среда
неделя первая
возрастная категория 11-18

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			ж	б	у		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	обед																		
31	Салат из свежих огурцов	60	3,68	0,58	1,85	42,84	0,02	11,46	0,00	1,88	16,06	18,25	10,00	0,46					
	Печенье	50	1,75	7,87	29,54	165,00	0,09	0,27	0,01	0,60	140,40	132,10	31,60	0,76					
87	Суп гороховый	250	5,35	10,12	16,15	133,25	0,00	5,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
414	Каша гречневая	205	9,31	14,19	34,42	278,00	0,16	20,01	0,02	1,07	138,91	179,99	109,80	3,67					
288	Курица	100	11,55	12,67	15,70	228,75	0,00	0,15	0,00	0,00	156,00	0,00	0,00	0,00					
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80					
395	Кисель	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	42,28	25,30	16,80	0,60					
	Итого за день		32,60	53,44	169,71	1177,74	0,43	38,20	0,03	5,82	524,35	433,94	197,90	7,29					

МКОУ Каранцайская ООШ

День Четверг

Неделя Первая

Возрастная категория 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ОБЕД																
14	Салат из зеленого горошка	50	5,19	2,98	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68			
	Яблоко	160	0,48	0,48	11,76	52,80	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
85	Суп рыбный	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28			
321	Овощи тушеные / <i>запеченные</i>	180	9,68	13,93	71,29	208,01	0,09	23,09	0,00	3,82	58,10	82,01	33,19	1,22			
254	Курица запеченная	100	7,44	12,08	4,25	132,67	0,00	0,43	0,00	0,00	145,00	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80			
376	Компот	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,24			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,11	45,62	179,11	968,83	0,44	56,05	0,03	8,48	342,37	412,19	137,04	6,22			

МКОУ Каранцайская ООШ

День Пятница

Неделя Первая

Возрастная категория 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ОБЕД																		
10	Салат из свеклы	60	4,13	0,85	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	1,64	21,09	24,58	12,54	0,80					
	Груша	160	0,30	0,40	10,30	46,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
81	Суп картофельный с крупой	250	2,80	2,50	17,00	103,25	0,10	8,25	0,00	1,35	125,90	87,35	26,50	1,00					
336	Картофельное пюре	180	5,76	3,67	24,53	164,70	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21					
275	Котлета	100	11,55	12,67	15,70	228,75	0,00	0,15	0,00	0,00	156,00	0,00	0,00	0,00					
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80					
393	Компот	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,46	27,64	143,78	923,54	0,41	41,30	0,04	4,58	419,88	309,54	108,04	6,05					

МКОУ Каранцаянская ООШ

День Понедельник

Неделя Вторая

Возрастная категория 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность		Минеральные вещества (мг)										
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
														Энергетическая ценность	В1	С	А	Е
	ОБЕД																	
33	Салат из свежей капусты	60	3,05	0,85	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90					
	Печенье	60	11,25	3,30	24,85	207,60	0,12	0,12	24,00	2,40	87,60	70,20	7,20					0,32
67	Рассольник "Ленинградский"	250	5,12	2,10	16,60	120,75	0,10	7,53	0,00	1,13	238,98	57,01	27,22					0,98
204	Макаронные изделия отварные	180	0,99	6,91	37,37	186,12	0,11	0,00	0,00	0,48	142,00	190,80	24,00					1,46
282	Сосиска молочная	120	28,68	13,20	0,48	212,00	0,24	0,00	0,00	0,08	4,76	6,67	3,46					2,16
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71	0,01	1,17	30,70	78,30	29,70					0,14
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60					1,80
380	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	6,76	581,77	494,16	128,98					0,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,41	33,98	154,25	1109,46	0,73	31,05	24,01									8,76

МКОУ Каранцайская ООШ

День **Вторник**
 Неделя **Вторая**
 Возрастная категория **11-18 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)								
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ОБЕД																
45	Винегрет	60	3,70	0,81	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	1,75	20,13	24,10	12,81				
76	Булочка	50	1,75	7,87	29,54	165,00	0,09	0,27	0,01	1,35	125,90	87,35	26,50	0,76			
	Суп картофельный	250	2,80	2,50	17,00	103,25	0,10	8,25	0,00	0,00	156,00	0,00	0,00	1,00			
	Котлета	100	11,55	12,67	15,70	228,75	0,00	0,15	0,00	1,07	138,91	179,99	109,80	0,00			
304	Гречка	205	9,31	14,19	34,42	278,00	0,16	20,01	0,02	1,17	30,70	78,30	29,70	3,67			
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	1,80			
372	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	6,02	636,52	506,24	214,01	0,94			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,17	45,31	168,62	1139,06	0,52	38,35	0,03								8,70

МКОУ Каранцайская ООШ

День Среда

Неделя Вторая

Возрастная категория 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (грамм)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							
			Ж	Б	У	С		А	E	Ca	P	Mg	Fe				
														В1	С		
	ОБЕД																
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	3,14	1,18	5,87	56,52	0,05	9,40	0,00	1,48	115,81	33,11	14,27				
	Банан	160	0,36	0,48	12,63	55,20	0,00	6,00	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,00			
87	Щи	250	4,88	1,75	8,48	84,75	0,05	18,48	0,00	0,34	211,64	73,13	19,60	0,80			
315	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	0,04	0,00	0,04	0,46	234,31	91,88	17,56	0,63			
288	Рыба с овощами	100	7,44	12,08	4,25	132,67	0,00	0,43	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	0,77			
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,80			
397	Компот	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	6,03	677,61	339,45	109,38	1,24			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,18	27,41	146,49	905,28	0,28	34,71	0,04					5,73			

МКОУ Каранцайская ООШ

День Четверг

Неделя Вторая

Возрастная категория 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность	Гаминны (мг)		Минеральные вещества (мг)								
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ОБЕД																
15	Нарезка из огурцов	30	0,03	0,24	0,75	4,20	0,01	3,00		0,03	6,90	0,00	0,00	4,20			
	Яблоко	160	0,48	0,48	11,76	52,80	0,00	12,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18		
80	Суп картофельный с крупой	250	2,80	2,50	17,00	103,25	0,10	8,25		0,22	44,37	103,91	33,30	1,00			
321	Пюре картофельное	180	5,76	3,67	24,53	164,70	0,16	21,80		0,46	234,31	91,88	17,56	1,21			
254	Тефтели	100	8,19	8,11	7,45	136,25	0,04	0,43		0,08	4,76	6,67	3,46	0,77			
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71		1,17	30,70	78,30	29,70	0,14			
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00		0,20	41,82	15,40	6,00	1,80			
376	Компот	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40		3,51	488,76	383,51	120,72	1,24			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,44	22,90	135,13	808,05	0,46	46,59		3,08				6,34			

МКОУ Каранцайская СОШ

День Пятница

Неделя Вторая

Возрастная категория 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (грамм)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)		Fe				
			Ж	Б	У	Минеральные вещества (мг)								
						В1		С	А		Мг			
10	ОБЕД САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,06	0,75	6,97	31,38	0,04	2,88	0,00	0,23	15,64	31,68	21,89	
	Груша	160	0,36	0,48	12,36	55,20	0,00	6,00	0,00	0,00	112,30	0,00	0,00	0,41
81	Суп с клецками	250	3,10	2,05	12,58	86,50	0,00	5,75	0,00	3,82	58,10	82,01	33,19	0,00
406	Овощи тушеные	180	9,68	13,93	71,29	208,01	0,09	23,09	0,00	0,40	135,00	159,00	20,00	1,22
275	Окорочка запеченые	100	23,90	11,00	0,40	260,00	0,20	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	1,80
393	Кисель	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	5,64	564,74	355,05	107,02	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,02	35,44	157,43	894,21	0,47	40,60	0,00					5,55

МКОУ Каранцайская ООШ