

Утверждаю  
Директор МКОУ Каранцайской ООШ

Бочурова В.С.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
НА 10 ДНЕЙ  
Возрастная категория  
От 11 до 18 лет

Осенний-зимний период

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			
	<b>ОБЕД</b>																
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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,55</b>	<b>32,09</b>	<b>165,21</b>	<b>1011,72</b>	<b>0,55</b>	<b>22,92</b>	<b>0,05</b>	<b>10,16</b>	<b>728,16</b>	<b>411,54</b>	<b>156,99</b>	<b>7,38</b>			

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					
	<b>ОБЕД</b>																		
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					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,24</b>	<b>36,72</b>	<b>159,96</b>	<b>1053,39</b>	<b>0,65</b>	<b>14,22</b>	<b>0,08</b>	<b>4,19</b>	<b>681,26</b>	<b>563,28</b>	<b>164,56</b>	<b>7,14</b>					

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			
	<b>ОБЕД</b>																
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>запеченная</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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>32,11</b>	<b>45,62</b>	<b>179,11</b>	<b>968,83</b>	<b>0,44</b>	<b>56,05</b>	<b>0,03</b>	<b>8,48</b>	<b>342,37</b>	<b>412,19</b>	<b>137,04</b>	<b>6,22</b>			

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	Мg	Fe					
	<b>ОБЕД</b>																		
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					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>25,46</b>	<b>27,64</b>	<b>143,78</b>	<b>923,54</b>	<b>0,41</b>	<b>41,30</b>	<b>0,04</b>	<b>4,58</b>	<b>419,88</b>	<b>309,54</b>	<b>108,04</b>	<b>6,05</b>					

МКОУ Каранцайская ООШ

День Понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	0,96
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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,41</b>	<b>33,98</b>	<b>154,25</b>	<b>1109,46</b>	<b>0,73</b>	<b>31,05</b>	<b>24,01</b>					<b>8,76</b>	

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	
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	
304	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	
701	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	
372	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	
	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	
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,17</b>	<b>45,31</b>	<b>168,62</b>	<b>1139,06</b>	<b>0,52</b>	<b>38,35</b>	<b>0,03</b>					<b>8,70</b>	

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	3,14	1,18	5,87	56,52	0,05	9,40	0,00	0,00	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	0,00	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,00	0,00	
87	Щи	250	4,88	1,75	8,48	84,75	0,05	18,48	0,00	0,00	0,00	0,34	211,64	73,13	19,60	0,80	0,80	
315	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	0,04	0,00	0,04	0,04	0,04	0,46	234,31	91,88	17,56	0,63	0,63	
288	Рыба с овощами	100	7,44	12,08	4,25	132,67	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	0,77	0,77	
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,80	1,80	
397	Компот	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	6,03	677,61	339,45	109,38	1,24	1,24	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,18</b>	<b>27,41</b>	<b>146,49</b>	<b>905,28</b>	<b>0,28</b>	<b>34,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>							<b>5,73</b>

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	Мг	Fe			
	<b>ОБЕД</b>																
15	Нарезка из огурцов	30	0,03	0,24	0,75	4,20	0,01	3,00				0,03	6,90	0,00			4,20
	Яблоко	160	0,48	0,48	11,76	52,80	0,00	12,00				1,35	125,90	87,35			26,50
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
321	Пюре картофельное	180	5,76	3,67	24,53	164,70	0,16	21,80				0,46	234,31	91,88			17,56
254	Тефтели	100	8,19	8,11	7,45	136,25	0,04	0,43				0,08	4,76	6,67			3,46
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71				1,17	30,70	78,30			29,70
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00				0,20	41,82	15,40			6,00
376	Компот	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40				3,51	488,76	383,51			120,72
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		19,44	22,90	135,13	808,05	0,46	46,59			3,08						6,34

МКОУ Каранцайская СОШ

