

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ Свердловская СОШ



Павельева Н.И.
29.08.23

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ СВЕРДЛОВСКАЯ СОШ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Разработано МБОУ Свердловская СОШ

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	0,00	3,8	8,6	38,9	247,0	0,0	0,0	0,1	0,4	14,5	25,6	75,4	0,5
2011	260	ГУЛЯШ	80	0,00	11,9	13,7	2,6	181,0	0,0	1,0	0,0	2,1	16,5	15,5	106,2	1,7
2011	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,00	0,7	3,1	6,8	59,0	0,0	14,6	0,2	1,5	22,1	9,5	17,5	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	16,6	25,4	63,3	547,0	0,0	15,6	0,3	4,0	53,1	50,6	199,1	2,9
Всего за день:				0,00	16,6	25,4	63,3	547,0	0,0	15,6	0,3	4,0	53,1	50,6	199,1	2,9
Сбалансированность:					1	1,5	3,8									

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	0,00	6,8	7,1	26,9	199,0	0,1	1,0	0,0	0,4	97,0	85,0	177,0	3,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	0,00	13,0	20,9	11,3	284,6	0,1	0,5	0,1	2,8	33,8	21,9	134,5	1,7
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,00	1,0	2,4	4,9	46,2	0,0	3,2	0,0	1,3	15,5	10,2	23,2	0,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	20,8	30,4	62,5	607,2	0,2	4,7	0,1	4,5	154,8	118,9	334,7	5,4
Всего за день:				0,00	20,8	30,4	62,5	607,2	0,2	4,7	0,1	4,5	154,8	118,9	334,7	5,4
Сбалансированность:					1	1,5	3,0									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,00	5,4	4,9	34,6	204,4	0,1	0,0	0,0	1,2	29,7	10,5	42,2	1,0
2011	260	ГУЛЯШ	80	22,00	11,9	13,7	2,6	181,0	0,0	1,0	0,0	2,1	16,5	15,5	106,2	1,7
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9,00	3,3	2,4	26,7	142,2	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				40,00	20,6	21,0	63,9	527,6	0,1	1,5	0,0	3,3	157,7	45,1	236,3	3,2
Всего за день:				40,00	20,6	21,0	63,9	527,6	0,1	1,5	0,0	3,3	157,7	45,1	236,3	3,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,1									

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2011	265	ПЛОВ	150	31,00	17,1	17,4	26,3	330,3	0,0	1,2	0,2	2,9	24,8	36,4	178,5	2,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	7,00	0,9	6,1	4,4	76,3	0,0	5,6	0,1	2,5	16,2	10,6	23,6	0,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	3,9	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				40,00	18,1	23,5	45,5	465,9	0,0	6,8	0,3	5,4	51,9	50,9	205,8	3,5
Всего за день:				40,00	18,1	23,5	45,5	465,9	0,0	6,8	0,3	5,4	51,9	50,9	205,8	3,5
Сбалансированность:					1	1,3	2,5									

11 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	18,00	3,0	17,0	21,0	249,8	0,2	10,1	0,1	3,4	41,7	29,5	83,4	1,2
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	25,00	7,2	6,6	9,2	127,4	0,0	0,2	0,0	2,6	38,5	17,9	101,9	1,1
2011	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	60	6,00	0,7	3,6	1,3	40,8	0,0	6,9	0,1	1,7	26,4	14,3	22,1	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				49,00	10,9	27,2	31,5	418,0	0,2	17,2	0,2	7,7	106,6	61,7	207,4	2,8
Всего за день:				49,00	10,9	27,2	31,5	418,0	0,2	17,2	0,2	7,7	106,6	61,7	207,4	2,8
Сбалансированность:					1	2,5	2,9									

12 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2008	444	ОЛАДЬИ	100	0,00	7,2	12,1	39,2	294,0	0,1	1,0	0,0	2,8	78,5	17,5	103,3	1,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ФРУКТЫ	200	20,00	3,0	1,0	27,7	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за прием пищи:				20,00	13,1	15,6	91,7	620,0	0,2	21,0	0,1	2,8	94,5	101,5	159,3	2,5
Всего за день:				20,00	13,1	15,6	91,7	620,0	0,2	21,0	0,1	2,8	94,5	101,5	159,3	2,5
Сбалансированность:					1	1,2	7,0									