

Согласовано:

Директор МБОУ
«Козловская СОШ №3»

Котля Л.В.

Приказ от 30.03.2022



Утверждаю:

Предприниматель
Агниашвили Л.Г.



ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню
Питания учащихся МБОУ « Козловская СОШ №3 »
с 12-18 лет (весенне-летний сезон)
2022 год

При приготовлении блюд используется йодированная соль

1-й день

№ рецеп-карты	№ техно	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
		ЗАВТРАК:													
Пермь	107	Каша овсяная молочная с маслом	18,00	150	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	х	Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Компот из ягод	10,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		9,68	9,98	65,28	393,16	0,12	4,17	58,00	149,96	144,56	35,30	1,15
		ОБЕД: 1													
Пермь	231	Смесь горошка и кукурузы отварные	8,0	50	6,44	7,47	14,43	142,31	0,03	3,82	0,03	85,23	33,21	13,77	1,12
Пермь	72	Суп картофель с рыбн консервами	14,55	250	2,09	6,33	10,64	136,00	0,06	15,78	0,00	62,85	49,00	22,73	0,86
Пермь	112	Каша пшеничная с маслом	8,0	100	7,44	8,07	35,28	243,92	0,09	0,83	33,00	163,00	136,88	26,68	0,65
Пермь	205	Бифштекс паровой	44,0	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,03	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	1,45
	х	Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	294	Чай с лимоном	4,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	81,55		24,95	38,35	91,28	830,59	0,27	23,43	33,03	331,88	269,69	82,98	5,22
		ВСЕГО :	112,55		34,63	48,33	156,56	1223,75	0,39	27,6	91,03	481,84	414,25	118,28	6,37

2 день

рецепты карты	техно	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			ЭЦ,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Пермь	2008	ЗАВТРАК:													
Пермь	107	Рис отварной с маслом	23,00	200	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	х	Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Кисель	5,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		9,68	9,98	65,28	393,16	0,12	4,17	58,00	149,96	144,56	35,30	1,15
		ОБЕД: 1													
Пермь	18	Салат из свеклы с сыром	8,00	50	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	5,10	0,01	18,87	21,93	11,22	0,71
Пермь	63	Щи с тушеным мясом	20,55	250	2,09	6,33	10,64	136,00	0,06	15,78	0,00	62,85	49,00	22,73	0,86
Пермь	227	Макароны отварные	7,00	100	8,05	0,85	44,69	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	48,32	11,49	1,14
Пермь	224	Котлета рыбная	38,0	75	17,20	7,60	4,90	156,60	0,84	0,00	0,00	24,00	198,00	38,00	1,90
Пермь	х	Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	294	Чай с лимоном	5,0	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	81,55		30,46	24,26	94,18	732,64	1,05	23,88	0,01	136,44	367,85	103,24	5,75
		ВСЕГО :	112,55		40,14	34,24	159,46	1125,80	1,17	28,05	58,01	286,40	512,41	138,54	6,90

3-й день

борنية рецепт	техно. карты	Наименование блюд	Выход		Пищевые в-ва (гр)			Э/Ц, ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			г	шт	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК:														
Пермь	241	Картофельное пюре с маслом	25,00	200	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44	
		Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	
Пермь	300	Чай	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24	
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		7,91	11,76	57,80	384,16	0,24	27,92	70,00	71,32	155,19	53,36	2,12	
		ОБЕД:														
Пермь	7	Огурцы соленые порциями	6,0	50	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	3,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36	
Пермь	47	Суп с макаронами изделиями	21,55	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пермь	202	Тефтели/ежики	35,0	70/30	8,56	14,11	9,07	197,00	0,05	1,86	0,01	16,35	35,53	6,76	0,33	
		Картофельное пюре	10,00	100	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44	
Пермь		Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90	
	278	Компот из яблок	6,0	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40	
		ИТОГО ОБЕД:	81,55		18,99	29,08	100,90	755,16	1,83	31,78	70,03	120,47	229,72	62,52	3,43	
		ВСЕГО :	112,55		26,90	40,84	158,70	1139,32	2,07	59,70	140,03	191,79	384,91	115,88	5,55	

4-й день

борники рецепткарты	№ техно	Наименование блюд	Выход		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц, ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
			цены	грамм	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:													
Пермь	124	Макароны запеченные с сыром	16,00	100	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	141,39	168,73	47,60	1,23
		Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	216	Какао с молоком	12,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		11,15	10,86	70,17	427,16	0,23	4,17	58,00	154,39	205,13	62,60	1,91
		ОБЕД: 1													
Пермь	8	Салат из кваш. капусты с растительным маслом	6,00	50	0,96	3,04	5,00	52,00	0,01	15,18	0,00	25,25	18,55	8,69	0,35
Пермь	35	Борщ с тушеным мясом	22,55	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	22,00	0,00	111,00	95,00	4,38	0,75
Пермь	219	Каша гречн с маслом	10,00	100	5,80	3,62	30,00	176,00	0,42	0,00	21,10	1,82	0,00	0,00	4,91
Пермь	164	Котлета паровая	32,0	75	9,08	9,46	10,66	165,00	0,05	1,00	0,00	23,75	50,15	7,39	0,48
		Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90
Пермь	280	Компот	8,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	81,55		20,13	22,90	85,07	625,80	0,62	41,18	21,10	177,62	214,30	22,26	7,63
		ВСЕГО :	112,55		31,28	33,76	155,24	1052,96	0,85	45,35	79,10	332,01	419,43	84,86	9,54

5-й день

борник рецептур	№ техно карты	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК:													
Пермь	112	Каша пшеничная с маслом	25,00	100	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	141,39	168,73	47,60	1,23
Пермь	300	Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
		Чай	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		11,15	10,86	70,17	427,16	0,23	4,17	58,00	154,39	205,13	62,60	1,91
		ОБЕД:													
Пермь	1	Винегрет овощной	8,00	50	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	3,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36
Пермь	42	Рассольник ленинградский	21,55	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
Пермь	206	Жаркое по домашнему	46,0	220	18,42	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
		Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	300	Чай	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	81,55		26,29	32,49	82,47	623,84	0,20	11,11	0,02	93,10	65,00	28,20	2,53
		ВСЕГО :	112,55		37,44	43,35	152,64	1051,00	0,43	15,28	58,02	247,49	270,13	90,80	4,44

6 день

Борنية рецептка	технология	Наименование блюд	Выход		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
			г	шт	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
Пермь	114	Каша гречневая с маслом	25,00	200	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	141,39	168,73	47,60	1,23
		Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Чай	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		11,15	10,86	70,17	427,16	0,23	4,17	58,00	154,39	205,13	62,60	1,91
		ОБЕД: 1													
Пермь	231	Смесь горошка и кукурузы отварные	6,0	50	6,44	7,47	14,43	142,31	0,03	3,82	0,03	85,23	33,21	13,77	1,12
Пермь	45	Суп картофельн с горохом	20,55	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
Пермь	112	Каша пшеничная с маслом	6,0	100	7,44	8,07	35,28	243,92	0,09	0,83	33,00	163,00	136,88	26,68	0,65
	180	Гуляш из филе кур	43,0	70/30	17,10	7,60	4,90	156,60	0,84	0,00	0,00	24,00	198,00	38,00	1,90
Пермь		Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	300	Чай	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ОБЕД:	81,55		38,37	34,88	116,35	821,07	1,09	9,74	33,03	324,53	418,69	98,25	5,31
		ВСЕГО :	112,55		49,52	45,74	186,52	1248,23	1,32	13,91	91,03	478,92	623,82	160,85	7,22

7-й день

борники рецепт-карты	№ техно	Наименование блюд	Выход			Пищевые в-ва (гр)			Э/Ц, ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			шт	г	мл	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:														
Пермь	227	Макароны отварные с маслом	13,00	100	6,98	7,65	22,66	195,10	0,00	0,04	0,00	11,28	0,00	0,00	0,10	
	x	Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	
Пермь	300	Чай с лимоном	5,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24	
	x	Печенье	10,0	50	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,49	
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		12,50	8,49	71,34	417,26	0,10	3,04	0,00	36,28	85,40	33,00	1,27	
		ОБЕД: 1														
	2	Салат из свеклы	6,0	50	1,14	10,14	11,54	141,94	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	0,40	
Пермь	47	Суп с макаронами изделиями	21,55	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пермь	163	Голубцы ленивые	35,0	70/30	12,30	4,80	0,43	100,10	0,00	0,00	0,00	1,77	0,00	0,00	0,05	
	224	Рис отварной с маслом	8,00	100	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44	
Пермь	x	Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90	
	278	Компот из яблок	8,0	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40	
		ИТОГО ОБЕД:	81,55		23,39	29,85	102,84	792,20	2,25	34,62	70,00	109,89	179,79	53,83	3,19	
		ВСЕГО :	112,55		35,89	38,34	174,18	1209,46	2,35	37,66	70,00	146,17	265,19	86,83	4,46	

8-й день

борни	техно	Наименование блюд	Выход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
			карты	рецепт	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК:													
Пермь	107	Каша рисовая молочная	16,00	150	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	х	Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Кофейный напиток	12,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		9,68	9,98	65,28	393,16	0,12	4,17	58,00	149,96	144,56	35,30	1,15
		ОБЕД: 1													
Пермь	8	Салат из кваш. капусты с раст маслом	6,00	50	0,96	3,04	5,00	52,00	0,01	15,18	0,00	25,25	18,55	8,69	0,35
Пермь	35	Борщ с тушеным мясом	22,55	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	22,00	0,00	111,00	95,00	4,38	0,75
Пермь	241	Картофельное пюре	10,00	100	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44
Пермь	164	Котлета паровая	32,0	75	9,08	9,46	10,66	165,00	0,05	1,00	0,00	23,75	50,15	7,39	0,48
Пермь	х	Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
	280	Компот из ягод	8	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40
		ИТОГО ОБЕД:	81,55		18,84	30,89	94,82	747,23	0,42	65,10	70,00	250,32	343,49	85,82	4,32
		ВСЕГО :	112,55		28,52	40,87	160,10	1140,39	0,54	69,27	128,00	400,28	488,05	121,12	5,47

9 день

борний	техно	Наименование блюд	Выход,	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
рецепт	карты	ЗАВТРАК													
		112 Каша пшеничная с маслом	25,00	200	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	141,39	168,73	47,60	1,23
		х Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Чай	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		11,15	10,86	70,17	427,16	0,23	4,17	58,00	154,39	205,13	62,60	1,91
		ОБЕД: 1													
Пермь		7 Огурцы соленые порциями	6,0	50	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	3,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36
Пермь	63	Щи с тушеным мясом	20,55	250	7,79	5,27	16,54	185,40	0,23	5,83	0,00	54,21	88,10	35,58	2,05
Пермь	227	Макароны отварные	7,0	100	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	202	Тефтели	35,0	75	6,56	6,69	4,93	106,21	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
Пермь	х	Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
	284	Компот из с/фрукт	10,0	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО ОБЕД:	81,55		23,47	22,04	84,95	675,73	0,44	13,02	58,02	243,97	259,66	82,28	4,31
		ВСЕГО :	112,55		34,62	32,90	155,12	1102,89	0,67	17,19	116,02	398,36	464,79	144,88	6,22

10-й день

№ рецеп-карты	техно	Наименование блюд	Выход,	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
		ЗАВТРАК:													
Пермь	224	Рис отварной	25,00	200	5,19	6,81	30,36	279,60	0,03	0,00	0,00	1,82	77,20	21,78	0,70
Пермь	х	Хлеб пшеничный	3,00	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	300	Чай	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		ИТОГО ЗАВТРАК:	31,00		8,47	7,21	61,72	421,76	0,07	3,00	0,00	14,82	113,60	36,78	1,38
		ОБЕД: 1													
Пермь	1	Винегрет овощной	8,00	50	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	3,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36
Пермь	42	Рассольник ленинградский	21,55	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
Пермь	206	Жаркое по домашнему	46,0	220	18,42	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
Пермь	х	Хлеб ржаной	3,0	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
	300	Чай	3,00	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
Пермь		ИТОГО ОБЕД:	81,55		26,29	32,49	82,47	623,84	0,20	11,11	0,02	93,10	65,00	28,20	2,53
		ВСЕГО :	112,55		34,76	39,7	144,19	1045,6	0,27	14,11	0,02	107,92	178,6	64,98	3,905