

Согласовано:

Директор МБОУ  
«Козловская СОШ № 3»

Котля И.В.



*Принято в 99-У от 02.03.2023*



Утверждаю:

Предприниматель  
Агнияшвили Л.Г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-дневное меню**  
**учащихся из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации**  
**МБОУ «Козловская СОШ №3»**  
**с 12-18 лет (весенне-летний период)**  
**2023 год**

При приготовлении блюд используется йодированная соль

1 день

Сборник рецептов	тех. карты	Наименование блюд	Цена	ход.	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц, ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	114	Каша гречневая рассыпчатая	20	200	5,19	6,81	30,36	279,60	0,03	0,00	0,00	1,82	77,20	21,78	0,70
	х	Вафли конфета	15	50	2,38	9,68	18,64	180,00	0,84	0,00	0,00	6,00	25,13	0,00	0,62
	х	Хлеб пшеничный	3	40	2,24	0,44	17,32	93,52	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90
	294	Чай	3	200	0,48	0,25	26,80	48,64	1,00	3,80	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	41		10,29	17,18	93,12	601,76	1,93	3,80	0,00	22,72	151,33	21,78	2,32
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	7	Салат из квашен капусты с маслом	10	100	1,60	10,00	8,32	110,69	0,50	7,90	0,20	23,40	10,00	23,00	0,54
Пермь	45	Суп картофельный с горохом б/м	14	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	20	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,09	0,83	33,00	163,00	136,88	26,68	0,65
Пермь	180	Гуляш из филе кур	50	100	17,10	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	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90
	294	Чай	3	200	0,48	0,25	26,80	48,64	1,00	3,80	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10
		<b>ИТОГО:</b>	100		33,89	37,66	125,00	789,45	2,56	14,62	33,20	261,80	393,88	87,68	4,59
		<b>ВСЕГО :</b>	141		44,18	54,84	218,12	1391,21	4,49	18,42	33,20	284,52	545,21	109,46	6,91

2 день

Сборник рецептов	техн карты	Наименование блюд	Цена	Выход	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	112	Каша пшеничная	20	200	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	141,39	168,73	47,60	1,23
	х	Школьная булочка	8	50	6,65	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
Пермь	284	Чай	3	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	31		14,52	31,40	85,39	733,56	0,24	7,19	58,00	172,19	170,33	49,40	2,00
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	23	Салат из свеклы отварной	6	100	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	30	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	18	200	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	179	Голубцы ленивые	50	100	14,13	38,13	12,66	450,63	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
	х	Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	284	Чай	3	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	110		31,16	53,48	93,44	1023,67	0,44	16,02	58,02	247,77	261,26	84,08	4,55
		<b>ВСЕГО :</b>	141		45,68	84,88	178,83	1757,23	0,68	23,21	116,02	419,96	431,59	133,48	6,55

3 день

Сборник рецептов	техн 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
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	124	Макароны запеченные с сыром	22	200	7,87	10,46	38,81	285	0,19	1,17	58	141,39	168,73	47,6	1,23
	х	Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	274	Кисель	10	200	0,12	0,00	12,00	48,60	0,00	6,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,50
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	35		10,23	10,9	68,13	413,6	0,25	7,17	58	165,39	217,73	65,6	2,63
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	7	Салат из квашен капусты с маслом	5	100	1,60	10,00	8,32	110,69	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	0,40
Пермь	35	Борщ с т/ мясом	30	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 гречневая рассыпчатая	20	200	5,80	3,62	30,00	176,00	0,42	0,00	0,00	21,10	0,00	0,00	4,91
Пермь	164	Котлета паровая	45	100	23,32	28,95	4,70	370,15	0,20	8,45	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00
	х	Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	284	Чай	3	200	0,12	0,00	12,00	48,60	0,00	6,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,50
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	106		35,01	49,35	82,39	889,60	1,25	44,15	0,00	207,14	383,32	46,32	12,46
		<b>ВСЕГО :</b>	141		45,24	60,25	150,52	1303,20	1,50	51,32	58,00	372,53	601,05	111,92	15,09

## 4 день

Сборник рецептов	тех. карты	Наименование блюд	Цена	Выход	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц, ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	107	Каша рисовая молочная	20	200	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
	х	Хлеб пшеничный	3	40	2,24	0,44	17,32	93,52	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90
Пермь	284	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
	х	Булочка школьная	10	50	1,14	10,14	11,54	141,94	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	0,40
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	41		10,03	20,41	88,13	590,53	0,65	10,87	58,00	186,76	169,16	35,77	2,17
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	27	Салат из свеклы с сыром	6	50	4,50	4,70	8,30	94,00	0,03	13,21	0,00	26,70	35,63	18,84	0,66
Пермь	47	Суп с макаронными изделиями б/м	13	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пермь	161	Котлета рыбная	50	100	9,90	6,70	6,40	130,90	0,05	1,01	0,01	31,55	77,05	17,43	0,69
Пермь	141	Картофельное пюре	20	200	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44
	х	Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90
Пермь	284	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
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	100		24,35	26,31	105,57	775,06	1,84	41,14	70,01	148,57	292,47	83,63	4,09
		<b>ВСЕГО :</b>	141		34,38	46,72	193,70	1365,59	2,49	52,01	128,01	335,33	461,63	119,40	6,26

## 5 день

Сборник рецептов	техн. 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
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	227	Макароны отварные	20	200	3,68	3,53	23,55	140,73	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	294	Чай с лимоном	6	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
	x	Хлеб пшеничный	3	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
		Фрукты /яблоко/	14	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	16,50	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	x	Булочка с сахаром	11	60	1,14	10,14	11,54	141,94	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	0,40
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	54		8,45	14,48	79,52	482,81	0,64	28,37	58,03	183,76	155,56	50,77	3,75
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	231	Смесь горошка и кукурузы отварные	12	100	2,98	3,81	6,99	74,17	0,03	3,82	0,03	85,23	33,21	13,77	1,12
Пермь	42	Рассольник ленинградский б/м	14	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	55	220	18,42	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
	x	Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	278	Чай	3	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	87		28,79	36,24	88,50	690,01	0,21	11,93	0,03	164,53	83,81	33,57	3,29
		<b>ВСЕГО :</b>	141		37,24	50,72	168,02	1172,82	0,85	40,30	58,06	348,29	239,37	84,34	7,04

6 день

Сборник рецептов	тех. карты	Наименование блюд	Цена	Выход	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	241	Картофельное пюре	20	200	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44
Пермь	294	Чай	3	200	0,48	0,25	26,80	48,64	1,00	3,80	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10
	x	Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,90
		Фрукты	12	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	16,50	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	38		7,75	12,45	80,36	415,64	1,29	45,22	70,03	89,22	178,79	47,36	4,64
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	8	Салат из квашен капусты с яблоком	10	100	1,06	10,16	5,12	116,08	0,02	3,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36
Пермь	47	Суп с макаронными изделиями б/м	14	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пермь	114	Каша гречневая	20	200	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	141,39	168,73	47,60	1,23
	x	Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	177	Биштекс паровой	50	100	21,85	14,40	0,21	217,84	0,05	1,86	0,01	16,35	35,53	6,76	0,33
Пермь	300	Чай с лимоном	6	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	103		35,97	38,32	95,26	871,65	1,80	9,03	58,03	187,34	269,26	82,56	3,06
		<b>ВСЕГО :</b>	141		43,72	50,77	175,62	1287,29	3,09	54,25	128,06	276,56	448,05	129,92	7,70

7 день

Сборник рецептов	тех. карты	Наименование блюд	Цена	Выход	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	107	Каша молочная овсяная с маслом	20	200	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	285	Кофейный напиток	14	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
	x	Хлеб пшеничный	3	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	37		9,68	9,98	65,28	393,16	0,12	4,17	58,00	149,96	144,56	35,30	1,15
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	23	Салат из свеклы	10	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,03	3,82	0,03	85,23	33,21	13,77	1,12
Пермь	71	Суп картофельный с рыбными консервами	20	250	2,09	6,33	10,64	136,00	0,06	15,78	0,00	62,85	49,00	22,73	0,86
Пермь	224	Рис отварной с маслом	20	200	2,59	3,39	26,85	150,12	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
Пермь	284	Чай	3	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
Пермь	x	Хлеб пшеничный	3	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пермь	178	Голубцы ленивые	48	100	6,56	6,69	4,93	106,21	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	9,00
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	104		20,96	24,28	88,21	676,80	0,21	23,77	58,03	310,04	275,77	89,80	12,13
		<b>ВСЕГО :</b>	141		30,64	34,26	153,49	1069,96	0,33	27,94	116,03	460,00	420,33	125,10	13,28



8 день

Сборник рецептов	техн карты	Наименование блюд	Цена,ход,		Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц,ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	227	Макароны отварные	20	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,09	0,83	33,00	163,00	136,88	26,68	0,65
	х	Вафли конфета	15	50	2,38	9,68	18,64	180,00	0,00	0,00	0,00	6,00	25,13	0,00	0,62
Пермь	294	Чай с лимоном	6	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	2,0	0,0	20,0	12,0	9,0	0,4
	х	Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	44		12,13	18,20	86,55	565,54	0,17	2,83		201,00	223,01	53,68	2,57
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	30	Соленый огурец (порциями)	6	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,49	7,7	0	17,8	0	6,47	0,4
Пермь	45	Суп картофельный с горохом и б/м	12	250	6,98	7,65	22,66	195,10	0,00	0,04	0,00	12,28	0,00	0,00	0,10
Пермь	112	Каша пшеничная	20	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,09	0,83	33,00	163,00	136,88	26,68	0,65
Пермь	164	Котлета паровая	50	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,00	0,00	0,00	1,77	0,00	0,00	0,05
	х	Хлеб ржаной	3	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	6	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	97		24,13	27,92	100,82	756,87	0,66	10,57	33,00	226,85	197,88	60,15	2,50
		<b>ВСЕГО :</b>	141		36,26	46,12	187,37	1322,41	0,83	13,40	33,00	427,85	420,89	113,83	5,07

9 день

Борник	техн	Наименование блюд	Цена	ход,	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													
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	107	Рис отварной	20	200	6,4	9,58	33,92	251	0,08	1,17	58	136,96	108,16	20,3	0,47
		х Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	278	Компот из ягод	10	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40
		Фрукты	14	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	16,50	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	47		9,29	10,67	86,39	480,07	0,19	19,67	58,03	184,96	180,16	56,30	3,97
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	7	Салат из квашен капусты с маслом	6	100	1,6	10	3,58	110,69	0,01	5,1	0,01	18,87	21,93	11,22	0,71
Пермь	63	Щи без т/м	14	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	18	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,09	0,83	33,00	163,00	136,88	26,68	0,65
Пермь	209	Котлета куриная	50	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,49
		х Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	284	Чай	3	200	0,12	0,00	12,00	48,64	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	94		27,80	28,61	94,78	753,75	0,21	3,87	33,00	203,08	236,48	64,48	2,38
		<b>ВСЕГО :</b>	141		37,09	39,28	181,17	1233,82	0,40	23,54	91,03	388,04	416,64	120,78	6,35

10 день

Сборник рецептов	техн карты	Наименование блюд	Цена, руб	ход.	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц, ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		<b>ЗАВТРАК:</b>													
Пермь	108	Каша пшеничная молочная с маслом	18	200	7,87	10,46	38,81	285	0,19	1,17	58	141,39	168,73	47,6	1,23
Пермь	116	Какао с молоком	16	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
	x	Хлеб пшеничный	3	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	x	Вафли конфета	15	50	2,38	9,68	18,64	180,00	0,00	0,00	0,00	6,00	25,13	0,00	0,62
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	52		13,89	20,79	103,58	669,48	0,23	4,17	58	160,39	230,26	62,6	2,53
		<b>ОБЕД:</b>													
Пермь	1	Винегрет овощной	6	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,02	3,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36
Пермь	42	Рассольник ленинградский б/м	15	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	2,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,50
Пермь	206	Жаркое по домашнему	55	220	18,42	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
	x	Хлеб ржаной	3	40	2,24	0,44	17,32	80,00	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,90
Пермь	278	Компот из ягод	10	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	89		26,65	32,74	97,24	686,16	0,20	11,09	2,11	56,60	101,50	28,20	2,53
		<b>ВСЕГО :</b>	141		40,54	53,53	200,82	1355,64	0,43	15,26	60,11	216,99	331,76	90,80	5,06