

Согласовано:

Директор МБОУ
«Козловская СОШ №3»

Котля В.В.



10-У от 02.03.2023



Утверждаю:

Предприниматель
Агниашвили Л.Г.

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню

учащихся из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации

МБОУ « Козловская СОШ №3 »

с 7-11 лет (весенне-летний период)

2023 год

При приготовлении блюд используется йодированная соль

1 день

Сборник рецептов	техн карты	Наименование блюд	Цена, руб	Выход, г	Пищевые в-ва(гр)			Э/Ц, ккал	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		ОБЕД:													
Пермь	45	Суп картофельный с горохом и т/м	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	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
Пермь	х	Вафли	15	50	2,38	9,68	18,64	180,00	0,84	0,00	0,00	6,00	25,13	0,00	0,62
Пермь	х	Хлеб пшеничный	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	93,52	1,00	4,20	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10
		ИТОГО ОБЕД:	71		18,08	12,08	46,90	465,00	0,26	5,83	0,00	56,03	165,30	57,36	2,75
		ПОЛДНИК:													
		Сок натуральный	26	200	1,40	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
		Выпечка /хуплу/	44	150	6,44	20,69	19,77	337,60	0,03	3,82	0,03	27,00	0,00	0,00	1,12
		ИТОГО:	70		7,84	31,99	52,15	487,20	0,10	5,91	0,03	63,50	0,00	0,00	1,62
		ВСЕГО :	141		25,92	44,07	99,05	952,20	0,36	11,74	0,03	119,53	165,30	57,36	4,37

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
		ОБЕД:													
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	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
Пермь	179	Голубцы ленивые	42	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
		ИТОГО ОБЕД:	98		32,15	54,30	97,37	1049,67	0,53	13,02	58,00	238,40	307,43	102,98	4,95
		ПОЛДНИК:													
		Сок натуральный	26	200	1,40	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
	х	Выпечка/кручен с сгущ/	17	60	6,65	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
		ИТОГО ПОЛДНИК:	43		8,05	31,99	52,15	487,20	0,12	5,11	0,00	63,50	0,00	0,00	1,03
		ВСЕГО :	141		40,20	86,29	149,52	1536,87	0,65	18,13	58,00	301,90	307,43	102,98	5,98

3 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
		ОБЕД:													
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	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
		хХлеб 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
		ИТОГО ОБЕД:	65		12,16	17,24	78,18	517,76	0,33	29,17	58,00	276,39	312,73	69,98	3,38
		ПОЛДНИК:													
		Выпеч /карт+филе кур/	36	75	1,14	10,14	11,54	141,94	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	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
		Сок натуральный	26	200	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	22,00	0,00	111,00	95,00	4,38	0,75
		ИТОГО ПОЛДНИК:	76		3,47	16,88	31,39	291,10	0,60	46,20	0,03	144,80	106,00	19,85	3,35
		ВСЕГО :	141		15,63	34,12	109,57	808,86	0,93	75,37	58,03	421,19	418,73	89,83	6,73

4 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
		ОБЕД:													
Пермь	47	Суп с макаронными изделиями	30	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	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
Пермь	284	Компот из яблок	8	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	2,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40
		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	Вафли	15	50	2,38	9,68	18,64	180,00	0,00	0,00	0,01	6,00	25,13	0,00	0,62
		ИТОГО ОБЕД:	90		14,50	23,21	126,79	784,16	1,67	19,67	58,04	190,96	205,29	38,30	4,59
		ПОЛДНИК:													
		Сок натуральный	26	200	1,40	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
Пермь	x	Выпеч /уголок с tvor/	25	50	6,44	20,69	19,77	337,60	0,03	3,82	0,03	27,00	0,00	0,00	1,12
		ИТОГО:	51		7,84	31,99	52,15	487,20	0,10	5,91	0,03	63,50	0,00	0,00	1,62
		ВСЕГО :	141		22,34	55,20	178,94	1271,36	1,77	25,58	58,07	254,46	205,29	38,30	6,21

5 день

Сборник рецептов	технологические 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
		ОБЕД:													
Пермь	42	Рассольник ленинградский	28	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
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	178	Голубцы ленивые	38	90	6,56	6,69	4,93	106,21	0,00	0,00	0,00	1,77	0,00	0,00	0,05
	х	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	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
		ИТОГО ОБЕД:	95		18,50	21,93	95,49	551,68	0,19	6,26	58,00	188,23	144,56	35,30	1,70
		ПОЛДНИК:													
Пермь	2008	Сок натуральный	26	200	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	22,00	0,00	111,00	95,00	4,38	0,75
		Пирожок с яблоками	20	75	1,14	10,14	11,54	141,94	0,49	7,70	0,00	17,80	0,00	6,47	0,40
		ИТОГО:	46		3,07	16,48	21,59	246,10	0,57	29,70	0,00	128,80	95,00	10,85	1,15
		ВСЕГО :	141		21,57	38,41	117,08	797,78	0,76	35,96	58,00	317,03	239,56	46,15	2,85

6 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
		ОБЕД:													
Пермь	47	Суп с макаронными изделиями б/м	12	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	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	224	Котлета рыбная	42	90	17,20	7,60	4,90	156,60	0,84	0,00	0,00	24,00	198,00	38,00	1,90
Пермь	300	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
		ИТОГО ОБЕД:	80		7,46	14,22	48,20	366,09	1,68	24,92	70,00	58,32	118,79	38,36	1,44
		ПОЛДНИК:													
		Сок натуральный	26	200	1,40	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
	x	Выпечка/слойка с тв./	35	75	6,65	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
		ИТОГО ПОЛДНИК:	61		8,05	31,99	52,15	487,20	0,12	5,11	0,00	63,50	0,00	0,00	1,03
		ВСЕГО :	141		15,51	46,21	100,35	853,29	1,80	30,03	70,00	121,82	118,79	38,36	2,47

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	Мg	Fe
		ОБЕД:													
Пермь	72	Суп картофельный с рыбными консервами	19	250	2,09	6,33	10,64	136,00	0,06	15,78	0,00	62,85	49,00	22,73	0,86
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
Пермь	х	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	х	Вафли	15	50	2,38	9,68	18,64	180,00	0,00	0,00	0,00	6,00	25,13	0,00	0,62
		ИТОГО ОБЕД:	71		14,15	22,99	94,56	709,16	0,18	19,95	58,00	218,81	218,69	58,03	2,63
		ПОЛДНИК:													
Пермь	274	Сок натуральный	26	200	1,40	5,27	16,54	185,40	0,23	5,83	0,00	54,21	88,10	35,58	2,05
Пермь	х	Выпечка/сочень с тв./	30	100	6,65	2,86	21,76	124,09	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Фрукты	14	100	0,00	0,40	9,80	45,00	0,03	16,50	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
		ИТОГО ПОЛДНИК:	70		8,05	8,53	48,10	354,49	1,74	22,33	0,03	70,21	99,10	44,58	4,25
		ВСЕГО :	141		22,20	31,52	142,66	1063,65	1,92	42,28	58,03	289,02	317,79	102,61	6,88

8 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
		ОБЕД:													
Пермь	45	Суп картофельный с горохом и т/м	27	250	6,98	7,65	22,66	195,10	0,00	0,04	0,00	12,28	0,00	0,00	0,10
Пермь	227	Макароньы 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
Пермь	209	Котлета куринная	45	90	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,49
	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	300	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
		ИТОГО ОБЕД:	98		27,80	28,61	94,78	753,75	0,21	3,87	33,00	203,08	236,48	64,48	2,38
		ПОЛДНИК:													
Пермь		Сок натуральный	26	200	1,40	0,20	26,40	176,00	0,08	14,20	0,02	25,43	47,51	11,06	0,72
	x	Выпечка/кручен с сгущ/	17	60	18,42	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
		ИТОГО ПОЛДНИК:	43		19,82	20,89	46,17	513,60	0,13	17,22	0,02	52,43	47,51	11,06	1,25
		ВСЕГО :	141		47,62	49,50	140,95	1267,35	0,34	21,09	33,02	255,51	283,99	75,54	3,63

9 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
		ОБЕД:													
Пермь	63	Щи без т/м	30	250	2,09	6,33	10,64	136,00	0,06	15,78	0,00	62,85	49,00	22,73	0,86
Пермь	107	Рис отварной	20	200	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	136,96	108,16	20,30	0,47
	x	Хлеб пшеничный	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	Компот из ягод	10	200	0,00	0,25	26,81	110,96	0,00	3,00	0,00	3,80	1,60	1,80	0,24
		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
		ИТОГО ОБЕД:	77		11,13	17,00	98,49	622,96	0,23	36,45	58,03	234,61	218,76	72,83	4,67
		ПОЛДНИК:													
		Сок натуральный	26	200	1,40	11,30	32,38	149,60	0,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,00	0,50
	x	Выпеч /карт+филе кур/	38	75	6,65	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
		ИТОГО ПОЛДНИК:	64		8,05	31,99	52,15	487,20	0,12	5,11	0,00	63,50	0,00	0,00	1,03
		ВСЕГО :	141		19,18	48,99	150,64	1110,16	0,35	41,56	58,03	298,11	218,76	72,83	5,70

10 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
		ОБЕД:													
Пермь	42	Рассольник ленинградский	30	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	2,07	2,09	0,00	36,50	0,00	0,50
Пермь	108	Каша молоч пшеничная	18	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 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	216	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
		ИТОГО ОБЕД:	67		15,62	22,45	115,32	625,56	0,32	6,24	60,09	157,19	253,83	67,40	2,87
		ПОЛДНИК:													
Пермь		Сок натуральный	26	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,13	80,00	0,02	36,50	26,00	22,00	0,60
		х Слойка/карт+курица/	48	90	18,42	20,69	19,77	337,60	0,05	3,02	0,00	27,00	0,00	0,00	0,53
		ИТОГО ПОЛДНИК:	74		19,82	20,89	46,17	457,60	0,18	83,02	0,02	63,50	26,00	22,00	1,13
		ВСЕГО :	141		35,44	43,34	161,49	1083,16	0,50	89,26	60,11	220,69	279,83	89,40	4,00