



Согласовано:
 Директор МБОУ «Турмышская СОШ»
 Шамалеев Г.И.Матросова
 Дата: 05 февраля 2024 г.



Утверждаю:
 Директор ООО «Янниковский общепит»
 Шамалеев Г.В.Обабыкина
 Дата: 05 февраля 2024 г.

Дневная пищевая меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне-зимний сезон.

День 1 (Понедельник)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
173	Каша молоч.пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
379	Кфейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	555	649,2	19,71	21,75	88,08	0,29	6,77	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	3,03

Обед

43	Салат из белокочанной капусты	100	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250(12,5/237,5)	165,99	8,37	8,46	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
309	Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	890	792,36	27,96	29,06	109,82	1,51	45,58	0,51	7,32	105,36	331,69	102,17	6,28

День 2 (Вторник)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	327,2	9,64	14,82	39,92	0,22	1,61	0,06	0,96	177,49	288,8	86,15	2,07
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	555	722,1	18,85	22,73	112,28	0,35	3,01	0,1	1,45	321,51	460,4	134,05	4,36

Обед

51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	108,68	1,45	6,06	12,73	0,03	7,72	0,03	3,05	41,65	48,41	24,97	1,41
82	Борщ с капустой картоф. со смет.и мясом	255 (12,5/5/237,5)	134,06	5,52	9,19	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
279	Тфетгли рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14

Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,56	7,96
Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
Итого	4208,46	138,01	139,85	578,48	1,62	94,07	0,88	5,36	2204,35	2589,84	623,4	21,12	
Всего за неделю	701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,64	103,90	3,52	
Средний показатель	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	403	390,6	80,89	3,24	
Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
Итого :	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
Итого	4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61	
Всего за неделю	703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27	
Средний показатель													

Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34
Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24
Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
Всего за неделю	4981,28	149,89	191,69	655,49	4,54	262,02	3,44	51,48	811,59	2206,5	770,63	37,35	
Средний показатель	830,2133	24,98	31,95	109,25	0,76	43,67	0,57	8,58	135,27	367,75	128,44	6,23	
Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17
Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1
Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07
Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16
Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
Всего за неделю	4922,81	140,58	194,91	629,47	3,15	293,3	2,99	50,9	1003,68	2083,32	814	35,45	
Средний показатель	820,4683	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	167,28	347,22	135,67	5,91	