

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)



Дата:

24.02.2025

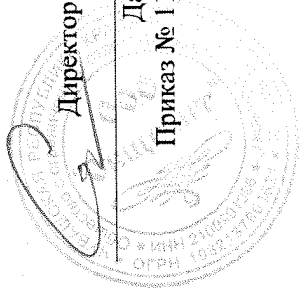
утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Афанасьева Л.Н.

Дата: 24.02.2025 г.

Приказ № 11 от 10.02.2025 г



**Двенадцатидневное меню для обучающихся
МБОУ «Убеевская СОШ»
Возрастная категория: с 12 лет и старше.**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Москва ДеЛи плюс 2017 г

Согласовано:
Директор
Дата: 24.02.2025 г.
(ФИО директора)

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Л.Н.Афанасьева
Дата: 24.02.2025 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 12 лет и старше														
Осенне- зимний сезон.														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	379Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	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
	338Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	555	649,2	19,32	21,32	87,82	0,29	5,47	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	3,03
550			544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75								
Обед	43Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	102Суп картофельный с горохом с мясом	250(237,5/12,5)	161,26	7,6	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269Котлеты рубленные с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Цивильный ржаной	65	122,85	4,75	0,84	23,08	0,11	0	0	0,91	24,05	115,7	35,75	1,75
Итого	915	843,15	29,95	31,3	115,65	1,56	58,57	0,6	8,59	128,04	386,63	121,65	7,12	
800			816-952	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05								
День 2 (Вторник)														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	173Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
	382Какао 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
	2Булерброд 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
	338Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	655	787,68	19,06	24,83	122,41	0,38	7,01	0,12	1,89	332,09	470,49	136,63	5,38
550			544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75								
Обед	59Салат из моркови с яблоками	100	74,6	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77
	82Борщ с капустой картофелем с мясом со смет.	255 (237,5/12,5/5)	128,13	4,56	8,99	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	288Птица отварная	110	107,34	19,18	17,41	2,83	0,01	0,39	0,01	0,08	11,41	11,08	2,01	0,08

[illegible]

			День 5 (Пятница)																		
			Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19							
	15 Сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25							
	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							
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1							
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44							
	Итого	565	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86							
550	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75																	
Обед	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59							
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (237,5/12,5/5)	147,08	4,65	9,02	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97							
	290 Курица тушенная в смет. соусе	120 (90/30)	136,32	17,3	23,98	3,54	0,01	0,08	0,01	1,17	20,03	11,98	1,93	0,07							
	312 Картофельное пюре со слив. маслом	200	222,23	4,45	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73							
	342 Компот из св. яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4							
	Хлеб Цивильный ржаной	65	122,85	4,75	0,84	23,08	0,11	0	0	0,91	24,05	115,7	35,75	1,75							
Итого	940	818,63	32,9	46,25	112,59	0,49	45,72	0,58	7,34	140,8	348,68	124,46	5,51								
800	816-952	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05																	
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	260 (250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14							
	209 Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1							
	379 Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11							
	Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55							
	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							
	550	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75																
Обед	45 Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54							
	98 Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65							
	280 Фрикадельки из говядины	105 (55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28							
	309 Макароны отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25							
	348 Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6							
	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	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								
Завтрак	350 Гурбурд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49							
	174 Каша молочно-рисовая с маслом	210 (200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55							
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98							
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22							
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1							
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24							
550	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75																	

[illegible]

