«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Степновская СОШ

Замятин В.С.

_____
(Ф. И. О.)
«02» сентября 2021 г.

10-дневное меню горячего питания в школьной столовой
«Покровская СОШ» филиал МБОУ Степновская СОШ
для учащихся 5-11 классов

на 2021-2022 учебный год

1 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет / Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
204	Макароны отварные с сыром	200	17,54	18,7	115,86	673,02	3,1	110	27,4	0.24	3,1	0.04	-	1.5
375	Чай с сахаром, с витамином С	200	0,18	0,04	15,0	60	4,5	15,1	4	-	0,7	-	0,025	0,2
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,95	0,65	3,6	18,5								
	Хлеб с йодказеином	80	8.6	3.6	34.8	219.2	100	53.2	32.8	0.4	2.8	0.2	0.16	4.4
	ИТОГО		27,27	22,99	169,26	970,72	107,6	178,3	64,2	0,64	6,6	0,24	0,185	6,1

2 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет / нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
170	Борщ с капустой и картофелем	250	9.8	15,3	25,8	185,2	62,7	129	51,5	0,1	2,2	0,05	65	0,6
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49	250	250	50	0.2	2	0.50	-	5
349	Компот из с/ф	200	0,5	-	27	110	28	32	-	-	1,5	0,02	0,025	0,3
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,95	0,65	3,6	18,5								
	Хлеб с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10,4	51.6	14	0.2	0,6	0.1	-	2.2
	ИТОГО		30,29	16.31	119,47	739,59	351,1	462,6	115,5	0.5	6,3	0,67	65,075	8,1

3 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
390	Каша манная молочная	250	7,74	11,82	35,54	274,4	14	-	23	0.1	0,5	0.4	1	-
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	217	42,91	0,17	1,74	0,44	-	4,29
375	Чай с сахаром, с вит. С	200	0,18	0,04	15,0	60	4,5	15,1	4	-	0,7	-	0,025	0,2
	ИТОГО		21.7	24.5	110.65	728.75	234.49	232.1	69.91	0.27	2.94	0.84	1,025	4.49

4 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
312	Пюре картофельное	200	0,76	128,32	1,24	581,38	182,22	410	1,9	0,2	1,6	0,2	-	3,6
611	Котлета мясная	100	9,84	8,02	7,16	139,13	27	-	53,7	0,04	0,86	0,06	0,81	0,1
331	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0.01	0,27	0.07	-	-
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,95	0,65	3,6	18,5								
359	Кисель +вит.С	200	-	-	36	120	0.96	-	-	-	0.14	-	0.05	-
	Хлеб с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	90,4	10,4	51,6	14	0.2	0,2	0.6	-	2,2
	ИТОГО		16,33	140,16	67,56	971,11	220,58	461,6	72,1	0,45	3,07	0,93	0,86	5,9

5 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
		Нетто												
265	Плов с курицей	250	18,9	22,26	94	440	23	410	53	0,2	2,8	0,2	0,8	3,6
	Йогурт шт.	100	8,12	9	11,2	165,2	0,4	-	-	0,12	0,9	0,1	2,4	-
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,3	0,1	-	2,2
349	Компот из с/ф + витамин С	200	0,5	-	27	110	28	32	-	-	1,5	0,02	0,025	0,3
	ИТОГО		30,56	31,62	152	805,6	59,4	493,6	58,6	0,52	5,5	0,42	3,225	6,1

6 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
		Нетто												
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	3,1	110	27,4	0.24	3,1	0.04	-	1.5
246	Гуляш из говядины	100	0.9	0.2	3	24.9	40	55	170	0,04	16	0.06	2	0,4
375	Чай с сахаром, с вит.С	200	0,18	0,04	15,0	60	4,5	15,1	4,03	-	0,75	-	0,025	0.2
	Хлеб с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10,4	51.6	14,0	0.2	0,64	0.1	-	2.2
	Яблоко	180	2,7	0,9	37,8	172,8	14,4	50,4	75,6	0,07	1,08	0,09	18	1,62
	ИТОГО		24,36	20,2	191,46	1021,12	72,4	282,10	291,03	0,55	21,57	0,29	20,025	5,92

7 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет / нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
170	Суп гороховый	250	9.8	15,3	25,8	185,2	62,7	129	51,5	0,1	2,2	0,05	65	0,6
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49	250	250	50	0.2	2	0.50	-	5
349	Компот из с/ф + вит.С	200	0,5	-	27	110	28	32	-	-	1,5	0,02	0,025	0,3
	Хлеб с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10,4	51.6	14	0.2	0,6	0.1	-	2.2
	ИТОГО		29.34	16.66	251.2	721.09	351.1	462.6	115.5	0.5	6,3	0.67	65,075	8,1

8 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет / Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
176	Каша рисовая молочная	250	20,55	20	56,49	476,6	34,9	298	37,9	0,3	3,83	0,2	7,0	-
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	217	42,91	0,17	1,74	0,44	-	4,29
375	Чай с сахаром с вит.С	200	0,1	-	15,0	60	11	15,1	-	-	0,3	-	0,025	0,2
	ИТОГО		34.43	32.64	148,62	930.95	261.89	530.1	80.81	0,47	5.87	0,64	7,025	4.49

9 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет / Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
302	Каша гречневая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	19	22,2	180,4	-	6,06	0,1	-	0,05
331	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0,07	-	-
619	Тефтели	100	21,7	13,7	8,65	244,1	15,8		27,2		3,08		-	
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,95	0,65	3,6	18,5								
382	Какао + с вит.С	200	3,2	3,5	21,1	140,2	121,7	-	15,8	-	0,4	-	1,025	-
	Хлеб сйодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,3	0,1	-	2,2
	ИТОГО		37,62	26,54	98,65	772,1	53,8	88,9	215,7	0,21	10,01	0,27	0,025	2,45

10 день

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 11-18 лет / Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	B2	C	PP
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,1	5,7	261	170	110	16,7	0,05	0,4	0,3	1,5	0,1
321	Капуста тушённая	100	2,54	3,64	10,78	68,94								
359	Кисель + вит.С	200	-	-	36	120	0,96	-	-	-	0,14	-	0,05	-
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35	215.99	217	42.91	0.17	1.74	0.44	-	4.29
	Хлеб сйодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,3	0,1	-	2,2
	ИТОГО		22.87	41.74	132.39	934.69	394.95	378.6	65.21	0,42	2.58	0,84	1,55	6.59