

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Антипинская СОШ»

О.А. Смирнова

от 26.08.2024 №62



**Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов
МБОУ «Антипинская средняя общеобразовательная школа»
Тогульского района Алтайского края.**

ДЕНЬ 1

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	250,20	101,18	4,73
45	гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,0	0,0	24,36	194,69	26,01	2,32
14	чай	200	0,00	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	0,00	0,00	8,15	0,02	1,79	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:		31,73	25,82	72,65	569,48	0,45	1,28	0,02	0,00	62,88	532,11	134,80	8,35

ДЕНЬ 2

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Булочка домашняя сыр	80/10	4,56	6,70	24,34	138,49	0,00	0,007	26,00	0,00	6,08	344,91	50,00	0,46
17	Борш с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,87	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
42	масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,0	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	итого		9,53	21,01	194,35	514,99	0,12	11,37	85,00	0,00	72,66	490,94	102,25	2,93

ДЕНЬ 3

№ техн олог ичес кой кар ты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ККЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
15	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,8	30,60	0,00	44,37	103,91	33,3	1,21
32	Биточки чай	100 200	15,55 0,00	11,55 0,00	15,70 4,99	228,75 19,95	43,75 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	3,5 0,00	11,8 8,15	146,3 0,02	19,4 1,79	1,8 0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:		22,28	18,51	90,04	518,20	43,97	43,97	30,60	3,50	79,12	337,43	80,49	4,13

ДЕНЬ 4

№ техн олог ичес кой кар ты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ККЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10	Плов из мяса птицы	130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19
35	Чай	200	0,00	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:		28,44	18,20	60,58	501,75	0,12	1,01	48,00	0,00	76,2	286,54	77,08	3,33

ДЕНЬ 5

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход д (гр)	У	Ж	Б	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Булочка с маслом и сыром	60	24,34	3,75	2,44	102,09	0,00	0,00	0,00	0,30	6,95	0,00	2,06	0,29
15	Суп картофельный с бобовыми	250	16,33	5,28	5,49	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
14	Компот из сухофруктов	200	24,76	0,00	0,04	94,2	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	40	19,90	1,20	3,06	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:		85,33	10,23	11,03	471,84	0,30	6,89	0,00	0,30	66,23	177,98	63,36	3,6

ДЕНЬ 6

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход д (гр)	У	Ж	Б	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Жаркое по-домашнему	160	21,95	7,47	27,53	265,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03
517	Кисель	200	29,02	0,00	1,36	121,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	19,90	1,20	3,06	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:		70,78	8,67	31,95	491,32	0,25	8,97	24,00	0,00	45,9	424,2	91,7	5,18

ДЕНЬ 7

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	У	Ж	Б	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
33	Макаронны отварные	180	31,73	5,42	6,62	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
45	гуляш	80	4,76	17,89	19,72	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
28	Компот из сухофруктов	200	24,76	0,00	0,04	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	40	19,90	1,20	3,06	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10

ДЕНЬ 10

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
55																		
33	Рыба припущенная с овощами	100	3,48	8,32	17,20	157,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	
11	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,8	30,60	0,00	44,37	103,91	33,3	1,21				
14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18				
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10				
	ИТОГО:		10,25	15,28	86,39	521,3	0,23	22,88	30,60	00	65,57	194,71	59,3	2,99				

	итого за 10 дней		236,50	173,21	895,32	5156,2 6	1,47	124,24	307,73	3,80	701,77	3	831,06	42,74				
	в среднем за 1 день		23,65	17,32	89,53	515,62	0,147	12,42	30,77	0,38	70,17	328,32	83,10	4,27				