

Утверждаю:

Директор

МБОУ Чутырская СОШ

 Перевозчикова М.А.

«10» 01 2024г.

Приказ № 02/1 от 10.01 2024г.

Двенадцатидневное меню
для организации питания детей с 12-18 лет
сезон: осень- зима

С. Чутырь 2024г

1 НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ											
Технол. и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества,			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	Fe	С
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Ижевск, 2008	28	Салат картофельный с фасолью	100	6,00	15,30	19,90	227,70	32,70	17,70	0,75	13,90
Пермь, 2018	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	22,90	24,30	1,08	7,78
Пермь, 2018	294	Фрикаделька "Петушок"	100	24,13	26,00	1,50	363,13	44,51	21,21	1,56	0,96
Пермь, 2018	377	Пюре картофельное	180	22,68	8,46	13,86	223,20	86,22	36,54	2,07	1,08
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	21,20	6,20	0,20	10,40
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшенич	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				60,77	53,14	93,16	1110,98	223,98	126,95	7,28	34,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				60,77	53,14	93,16	1110,98	223,98	126,95	7,28	34,12

3 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	54	Икра морковная	100	2,10	5,50	9,30	95,00	29,20	37,80	1,09	5,60
Пермь, 2018	95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,43	7,15	75,63	40,88	25,68	1,22	7,48
Пермь, 2018	334	Запеканка картофельная с мясом	250	27,13	19,88	22,38	376,25	39,25	57,38	4,41	14,5
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	21,20	6,20	0,20	10,40
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшеничн	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				36,31	30,61	79,98	743,08	146,98	148,06	8,54	37,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				36,31	30,61	79,98	743,08	146,98	148,06	8,54	37,98

4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	32	Салат из свеклы с сы	100	3,10	8,40	7,00	116,00	100,10	20,80	1,27	4,90
Ижевск, 2008	47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	51,90	34,10	2,70	18,10
Пермь, 2018	372	Котлеты из птицы	70	10,80	6,70	6,20	128,00	27,70	13,20	0,97	0,60
Пермь, 2018	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	6,39	208,26	16,90	106,50	3,60	0,00
Пермь, 2018	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	19,10	8,00	0,93	9,10
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшеничн	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				32,43	28,51	89,34	844,46	232,15	203,60	11,09	32,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				32,43	28,51	89,34	844,46	232,15	203,60	11,09	32,70

5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	43	Салат картофельный с сол.огурцами	100	1,50	6,30	8,20	96,00	14,00	18,00	0,70	10,70
Пермь, 2018	111	Солянка из птицы	250	13,33	12,83	3,48	182,75	42,75	25,30	1,68	2,85
Пермь, 2018	176	Биточки из говядины	100	21,75	17,25	19,50	320,00	20,13	28,88	3,74	2,63
Пермь, 2018	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	16,54	10,64	1,29	0,00
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	21,20	6,20	0,20	10,40
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшеничн	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				48,52	37,72	107,81	1023,37	131,07	110,02	9,23	26,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,52	37,72	107,81	1023,37	131,07	110,02	9,23	26,58

6 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Ижевск,2008	33	Салат "Дружба"	100	2,00	11,10	1,20	111,00	36,60	121,60	11,53	2,40
Пермь, 2018	104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,50	5,78	70,00	37,03	20,30	0,78	11,9
Ижевск 2008		Суфле "Золотая рыбка"	100	14,50	15,10	15,60	254,10	57,88	23,58	0,73	0,45
Пермь, 2018	377	Пюре картофельное	180	22,68	8,46	13,86	223,20	86,22	36,54	2,07	1,08
Пермь, 2018	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,69	0,20
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшенич	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				46,44	39,96	88,39	900,50	254,28	237,42	17,42	16,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,44	39,96	88,39	900,50	254,28	237,42	17,42	16,03

8 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	54	Икра морковная	100	2,10	5,50	9,30	95,00	29,20	37,80	1,09	5,60
Пермь, 2018	98	Свекольник	250	2,05	4,75	10,73	93,75	40,90	30,03	1,53	8,13
Ижевск 2013	79	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20	22,00	30,10	3,10	0,00
Пермь, 2018	381	Капуста тушеная	180	3,78	4,50	10,26	95,40	113,58	42,66	1,14	12,24
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	7,90	5,00	0,87	1,00
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшенич	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				27,11	25,65	83,24	666,55	230,03	166,59	9,35	26,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				27,11	25,65	83,24	666,55	230,03	166,59	9,35	26,97

9 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,00	6,30	8,30	98,00	14,50	17,70	0,70	8,80
Ижевск 2008	63	Пуштые шyd	250	5,75	4,00	12,25	107,50	14,58	15,30	0,81	12,00
Пермь, 2018	328	Жаркое по-домашнему	220	22,40	23,50	14,00	357,00	27,20	47,90	3,92	3,90
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	7,90	5,00	0,87	1,00
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшеничны	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				35,43	34,60	75,70	758,70	80,63	106,90	7,92	25,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				35,43	34,60	75,70	758,70	80,63	106,90	7,92	25,70

10 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ОБЕД

Пермь, 2018	47	Винегрет овощной	100	1,30	6,20	6,50	87,00	22,00	17,00	0,70	6,1
Ижевск 2008	60	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	49,20	49,30	1,73	18,7
Пермь, 2018	372	Биточки из птицы	100	15,43	9,57	8,86	182,86	39,57	18,86	1,39	0,86
Пермь, 2018	237	Рис с овощами	180	4,56	4,92	37,68	213,60	23,04	35,16	0,55	2,04
Пермь, 2018	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	1,16	3,30
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшеничн	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				40,17	25,19	111,59	833,66	163,76	147,22	7,15	31,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,17	25,19	111,59	833,66	163,76	147,22	7,15	31,00

11 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	43	Салат картофельный с сол.огурцами	100	1,50	6,30	8,20	96,00	14,00	18,00	0,70	10,70
Пермь, 2018	129	Суп-лапша домашняя	250	6,85	6,33	23,10	176,75	37,35	14,70	1,28	0,50
Пермь, 2018	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	16,54	10,64	1,28	0,00
Ижевск, 2008	63	Гуляш из свинины	100	17,38	8,13	5,00	165,00	28,50	40,38	4,88	6,13
Пермь, 2018	494	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,40	4,30	0,90	0,1
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшени	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				37,77	22,01	121,13	896,37	129,24	109,02	10,66	17,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				37,77	22,01	121,13	896,37	129,24	109,02	10,66	17,43

