

Утверждаю:

Директор МОУ « Байдирская основная
общеобразовательная школа»
Рыж О.В. Михайлова
25.03.2022

МОУ «Байдарская основная общеобразовательная школа»

Возрастная категория 12-18 лет

[illegible]

	Томат - паста	7,5																		
	Сахар - песок	2,5																		
	Кислота лимонная	1																		
	Бульон или вода	200																		
	Сметана	10																		
270	Какао с молоком (2 вариант)	180	4,99	4,9	31,57	192,2	0,06	1,69	44,18	0,02	157,85	219,3	53,5							0,21
	Какао –порошок	5 *																		
	Молоко	130																		
	Вода	80																		
	Сахар – песок	25																		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,00	63,2	18,8							0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28							0,86
	Итого ЗАВТРАК:	594	17,28	22,03	85,35	595,92	0,28	34,04	248,33	2,31	252,03	669,07	165,74							

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 Неделя															
2 день Вторник															
ЗАВТРАК															
247	Овощи натуральные соленые	100	1,9	0,2	2,6	16,5		0,12	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,7
	Помидоры соленые или Огурцы соленые	100													
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,80	19,53	163,71		0,19	30,55	4,53	0,15	49,42	87,5	28,5	1,4
	Картофель	151													
	Молоко	27													
213	Птица тушенная	100	12,1	12,26		142,8		0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кг) отварной	40													
	Соль	0,4													
	Бульон	8													
300	Чай с сахаром	180	0,18		33,34	133		0,01	0,1	0,5		3,35	8,24	4,4	0,29
	Чай	0,23													
	Сахар –песок	13,5													
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00		0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75		0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	22,52	20,87	87,33	613,26		1,0	46,85	82,06	3,16	96,8	404,78	94,05	4,48

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 Неделя															
3 день Среда															
ЗАВТРАК															
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,6	9,8	8,54		135,7	0,12	18,52			22,92	50,18	22,14	0,12
	Картофель	32													
	Лук зеленый или лук репчатый	4,8													
	Горошек консервированный	12													
	Масло растительное	6													
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,34	4,2	4,02		82,16	0,06	4,25	18,1	2,8	20	154,36	35,33	2,6
	Минтай	70													
	Морковь	25													
	Петрушка корень	4													
	Лук репчатый	14													
	Томат – пюре	9													
	Масло растительное	7,5													
	Бульон или вода	25													
	Сахар – песок	2,500													
	Рис отварной	180	4,37	7,7	40,08		248,35	0,09		0,08	0,16	31,70	0,40	13,5	0,71
	Крупа рисовая	54													
	Масло сливочное	7													
294	Чай с лимоном	180	0,05		13,7		56,03	0,02	5	0,64	0,01	8,60	9,78	5,24	1,16
	Чай	0,25													
	Вода	130													
	Лимоны	6													
	Сахар - песок	15													
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58		46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	20,86	23,01	95,6	672,03		0,38	27,77	19,67	3,84	109,88	340,84	106,29	6,97

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
4 день Четверг														
ЗАВТРАК														
376	Бутерброд с сыром (1 вариант)	100	13,01	11,1	34,72	280	0,06	0,12	20,1	0,2	180,19	50,18	22,14	0,12
	Сыр	20												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб пшеничный	75												
68	Рассольник ленинградский с тушенным консервированным мясом	250	7,77	11,07	24,44	229,18	0,14	17,29	2,25	0,08	34,55	251,6	48	1,86
	Консервы мясные	25												
	Картофель	75												
	Крупа рисовая (овсяная, перловая)	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Огурцы соленые	15												
	Бульон или вода	187,5												
	Масло сливочное	2,5												
	Сметана	10												
284	Компот из яблок с лимоном	180	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	5			8,6	7,0	1,5	1,16
	Яблоки	50												
	Лимоны	7												
	Вода	150												
	Сахар –песок	20												
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	554	22,5	22,67	93,81	661,61	0,27	22,41	22,8	0,59	230,3	349,7	82,92	4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
246	Нарезка из свежих огурцов	100	1,45	0,16	4,55	27,16	0,1	19	11,00	0,2	36,5	32,94	16,06	1,4
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	1,06	34,47	163,84	0,1	3,05	0,03	0,1	13,51	56,70	17,5	1
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	8												
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	9,71	16,35	12,38	241,8	0,14	3,49	25,00		54,26	90,00	12,00	2,54
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	61												
	Крупа рисовая	17,5												
	Лук репчатый	10,5												
	Мука	5												
	Масло сливочное	6												
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0	15	114,7	0,02	0,99	0,18	1,68	29,27	44,53	32,03	1,1
	Сухофрукты (средние)	30,5												
	Сахар – песок	15												
	Вода	190												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	22,98	18,18	95,66	688,25	0,45	26,53	37,06	2,85	149,20	325,29	107,67	7,34

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
6 день Понедельник														
	ЗАВТРАК													
246	Нарезка из свежих помидоров	100	1,2	0,4	4,85	24,5	0,14	32	15	0,64	30,5	30,6	1,64	1,4
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	3,31	1,93	20,35	263,46	0,2	5,15	476,88	0,864	37,7	261	93,7	2,8
	Крупа ячневая	40												
	Вода	80												
	Лук репчатый	36												
	Морковь	13												
	Масло растительное													
192	Печень говяжья по - строгановски	100	14,47	14,9	4,1	191,1	0,32	34,7	0,48	0,1	129,45	210,0	30,2	3,14
	Печень говяжья	100												
	Масло растительное	10												
	Соус сметанный	40												
	мука	1												
	Масло сливочное	1												
	Овощной отвар или вода	22												
	Сметана	20												
294	Чай с лимоном	180	0,05		13,7	56,03	0,02	5	0,64	0,01	8,60	9,78	5,24	1,16
	Чай	0,25												
	Вода	130												
	Лимоны	6												
	Сахар - песок	15												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	23,48	17,84	83,96	675,84	0,77	76,85	493,85	2,48	221,91	612,5	160,86	9,8