Утверждено
Директором МОБУ
Заринская ООШ
Галямова А.М.
_____2022 год

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на10(дней)
12-16 лет сезон осенне-зимний

1 неделя

1 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша молочная Дружба	32	200	6,26	6,1	19,55	161,64	0,03	1,09	36,72	0	190,17	156,05	23,52	0,3
чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														

кофейный напиток	951	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
картофель отварной	692	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	0	14,64	79,73	29,33	1,16
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
отварной рис	315	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	0,96	37,17	21,12	0,385
компот из сухофруктов	639	200	0,78	0	20,15	80,5	0	2	0	0	15,1	0	60,9	15
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
котлеты	608	100	11,1	14,6	10,3	215	0,06	0,54	0,043	0	156,1	172,75	29,9	0,21
макароны отварные	227	150	5,49	5,29	35,3	211	0,06	0	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
кисель	883	200	1,36	0	29,3	116,2	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
каша манная молочная	384	160	6,07	6,3	27,4	196,9	0,6	1,1	0,03	0,4	103	94,6	15,6	0,33
какао	269	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
Завтрак			Б	Ж	У	Ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшённая с сливочным маслом	679	150	6,6	5,72	37,88	229,5	0,17	0	21	0	16,64	134,43	47,34	1,55
чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
рис отварной с сливочным маслом	315	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	0,96	21,12	37,17	0,385
кофейный напиток	951	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

8 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
макароны	227	150	5,49	5,29	35,3	211	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03
компот из сухофруктов	639	200	0,78	0	20,15	80,5	0	0	0	0	15,1	60,9	15	2
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

9 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные

			Б	Ж	У	Ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
каша гречневая с сливочным маслом	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
какао	269	200	3,77	3,93	25,95	153,9	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
хлеб		100	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

10 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Ккал.**	**Витамины (мг)**				**Минеральные**			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
каша геркулесовая молочная	168	200	5,21	2,68	31,17	169,73	0,013	0	146,6	0	233,2	139,41	54,83	1,56
кисель	883	200	1,36	0	29,3	116,2	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
хлеб		200	2	27	15	68	0,09	0	0	0,85	7	0	5	0

262.49