

Основное 10-дневное цикличное меню(ЗАВТРАКИ) МБОУ СОШ пгт. Приморский для организации питания обучающихся в возрасте от 12и старше (зима-весна)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	220	16,00	1,7	1,8	9,1	59,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,3	24,7	4,8	0,1	47,3	2,0	0,0	0,0		
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	40,00	6,9	11,3	18,6	204,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	166,0	114,5	11,0	0,6	49,9	0,0	0,0	0,0		
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	12,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0		
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	0,0	0,0	0,0		
2021	пп	СОК	200	30,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за			780	105,00	25,0	23,2	118,0	789,2	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	214,8	171,1	26,2	1,7	153,2	2,0	0,0	0,0		
Всего за день:					25,0	23,2	118,0	789,2	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	214,8	171,1	26,2	1,7	153,2	2,0	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	0,9	4,7																

МКОУ СОШ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2008	19	САЛАТ ИЗ Свежих огурцов	60	9,00	0,4	6,0	1,4	61,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	23,1	7,6	0,6	77,0	1,6	0,0	0,0		
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	220	18,00	4,1	9,1	27,9	209,9	13,6	0,2	0,1	0,0	0,1	51,3	109,3	39,2	1,6	995,1	11,0	0,0	0,1		
2011	260	ГУЛЯШ из свинины	80	46,00	11,7	15,2	2,5	193,2	1,4	0,0	0,1	0,1	0,0	13,1	103,4	14,2	1,1	181,5	4,1	0,0	0,1		
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ с лимоном	200	4,00	0,2	0,1	16,2	64,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	8,6	4,3	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0		
2021	пп	ЯБЛОКО	120	25,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за			730	105,00	30,3	37,6	105,9	887,7	20,5	0,2	0,2	0,1	0,1	82,3	244,4	65,3	4,3	1 253,5	16,7	0,0	0,1		
Всего за день:				0,00	30,3	37,6	105,9	887,7	20,5	0,2	0,2	0,1	0,1	82,3	244,4	65,3	4,3	1 253,5	16,7	0,0	0,1		
Сбалансированность:					1	1,2	3,5																

МКОУ СОШ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	12,00	0,9	4,0	3,5	53,6	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	18,5	16,7	6,8	0,3	141,8	0,0	0,0	0,0		
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	42,00	10,6	17,3	7,8	229,3	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	9,9	104,7	16,3	1,8	206,4	4,8	0,0	0,0		
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	14,00	5,6	0,7	35,9	172,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,8	41,1	10,4	1,0	65,5	0,8	0,0	0,0		
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	0,0	0,0	0,0		

2021	пп	СОК	200	30,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				105,00	31,2	29,2	115,2	855,3	4,2	0,2	0,1	0,1	0,1	62,9	167,4	37,9	3,5	436,8	5,6	0,0
Всего за день:				0,00	31,2	29,2	115,2	855,3	4,2	0,2	0,1	0,1	0,1	62,9	167,4	37,9	3,5	436,8	5,6	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	3,7													

3

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008		ОГУРЕЦ свежий	20	9,00	0,2	0,0	0,3	2,6	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	4,8	2,8	0,1	28,2	0,0	0,0	0,0	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	35,00	17,9	13,7	27,7	306,0	11,0	0,1	0,0	0,2	0,0	37,0	188,0	37,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	12	25,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,00	0,2	0,1	16,2	64,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	8,6	4,3	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2021	пп	ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	120	30,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за				552	105,00	32,6	21,4	111,9	778,6	22,0	0,1	0,0	0,2	0,0	63,0	212,4	52,1	15,4	306,2	2,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	32,6	21,4	111,9	778,6	22,0	0,1	0,0	0,2	0,0	63,0	212,4	52,1	15,4	306,2	2,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,7	3,4															

4

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2021	54-10м-2020	КАПУСТА, картошка ТУШЕНАЯ С МЯСОМ свинина	250	44,00	17,5	17,6	13,2	282,6	27,1	0,1	0,2	0,2	0,1	78,0	172,9	39,3	2,7	504,8	10,2	0,0	0,1
2008		ВАФЛИ	100	24,00	2,8	3,3	77,3	354,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	36,0	10,0	1,5	140,0	0,0	0,0	0,0
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	0,0	0,0	0,0

2021	пп	СОК	200	30,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за			820	105,00	34,4	28,1	158,5	1 036,9	28,1	0,1	0,2	0,2	0,1	106,9	213,8	53,8	4,6	667,9	10,2	0,0	0,1
Всего за день:					34,4	28,1	158,5	1 036,9	28,1	0,1	0,2	0,2	0,1	106,9	213,8	53,8	4,6	667,9	10,2	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,8	4,6														

5

МКОУ СОШ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	220	15,00	1,7	1,8	9,1	59,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,3	24,7	4,8	0,1	47,3	2,0	0,0	0,0
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	45,00	6,9	11,3	18,6	204,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	166,0	114,5	11,0	0,6	49,9	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	13,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	0,0	0,0	0,0
2021	пп	ЯБЛОКО	120	25,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за			700	105,00	25,0	23,2	118,0	789,2	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	214,8	171,1	26,2	1,7	153,2	2,0	0,0	0,0
Всего за день:					25,0	23,2	118,0	789,2	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	214,8	171,1	26,2	1,7	153,2	2,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	4,7														

6

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	15,00	5,6	0,7	35,9	172,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,8	41,1	10,4	1,0	65,5	0,8	0,0	0,0

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	260	43,00	20,2	22,2	12,4	336,0	30,0	0,1	0,0	0,0	0,0	76,0	190,0	44,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	120	25,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	0,0	0,0	0,0
2021	пп	СОК	200	30,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за			850	105,00	34,7	29,8	90,2	783,3	41,0	0,1	0,0	0,0	0,0	104,8	205,9	56,5	6,6	301,1	2,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	34,7	29,8	90,2	783,3	41,0	0,1	0,0	0,0	0,0	104,8	205,9	56,5	6,6	301,1	2,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	2,6														

МКФУ СФШ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	68,00	38,3	28,1	24,5	511,4	0,4	0,1	0,4	0,1	0,1	289,0	382,3	41,3	1,0	263,4	1,5	0,1	0,1	
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369	50	5,00	1,8	3,4	6,2	62,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	39,9	32,5	5,2	0,1	63,2	3,5	0,0	0,0	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,00	0,2	0,1	16,2	64,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	8,6	4,3	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	60	26,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за				510	105,00	57,8	41,7	103,3	1 034,6	1,1	0,1	0,6	0,1	0,2	440,2	510,4	74,0	2,0	533,5	13,9	0,1	0,1
Всего за день:				0,00	57,8	41,7	103,3	1 034,6	1,1	0,1	0,6	0,1	0,2	440,2	510,4	74,0	2,0	533,5	13,9	0,1	0,1	
Сбалансированность:					1	0,7	1,8															