

Утверждено:

Директор МБОУ «Басандайская СОШ
им. Д.А.Козлова» Томского района



М.В. Глухов

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МБОУ «БАСАНДАЙСКАЯ СОШ ИМ. Д.А. КОЗЛОВА»
ТОМСКОГО РАЙОНА НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

2023 ГОД

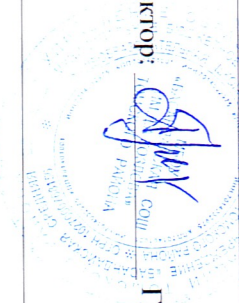
День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТЬ
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
	234	Котлета рыбная	80	6,59	5,64	9,39	120	0,04	0,54	12,9	2	91,64	2,65	21,65	0,84	23-02				
	304	Рис отварной с маслом	150/7	1	-	24	211,81	0,17	0	27	0,5	21,4	16,5,8	58	1,1	11-55				
3	377	Чай с лимоном	200/10	0,2	-	16	65	0,01	4	1	-	13,9	13,7	10	1,7	4-45				
	ПР	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,1	0,6	21	137,94	0,1	-	-	0,8	13,8	52,5	19,8	1,2	3-24				
	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	15-00				
	111	Суп куриный с вермишелью	250	2,01	2,2	17,2	97	0,04	5,6	-	0,4	23,2	92,4	16,2	0,14	18-47				
		Итого:		14,25	8,49	88,54	637,75	0,38	12,59	40,9	3,7	172,4	342,05	132,65	5,23	75-73				

Утверждаю директор:



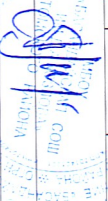
Глухов М.В.

1-4 класс



День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				СТОИМОСТЬ
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	
4	71	Овощи натуральные свежие	100	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	-	-	8,5	15	7	0,25	18-60			
	293	Курица запеченная	80	13,1	14,8	3,3	199	0,066	-	93	0,27	14	21	27	1,07	36-02			
	101	Суп картофельный с крупой	250	4,0	5,0	23,2	154,8	2,52	33,6	138	4,6	75,9	14	49,7	3,22	16-97			
	203	Макаронны отварные с маслом	150/5	3,6	4,2	24,4	195,71	0,09	-	27	0,8	10,9	45,3	38	0,8	7-80			
	389	Сок	200	1,0	-	12,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	10-50			
	ПР	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,1	0,6	21	137,94	0,1	-	-	0,8	13,8	52,5	19,8	1,2	3-24			
		Итого:		22,15	19,65	61,85	623,45	0,296	6,45	120	2,07	61,2	34,8	99,8	6,12	93-13			

Утверждаю директор:



Глухов М.В.

1-4кл



5-11 класс

День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					СОИМОСТ б
								В ₁	С	А	Е	С _а	Р	М _г	Fe	Ca	P	M _г	Fe	
5	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	20,4 6	15,48	39,4	378	0,0 84	0,66	91	-	27 3,8	30 1,2	37, 18	0,9	61-00				
	338	Фрукты	150													21-00				
	82	Борщи со сметаной	250/5	1,5	4	12,2	90	0,0 5	19	205	2,4	36, 7	49, 5	22, 3	1	19-60				
	376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	1	-	9,9 5	16, 5	8,8	1,6	2-50				
	ПП	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,1	0,6	21	137,94	0,1	-	-	0,8	13, 8	52, 5	19, 8	1,2	3-24				
	Итого:		26,1 6	20,08	87,6	666,34	0,2 34	19,6 6	297	3,2	33 4,2	41 9,7	88 ,08	4,7	107-34					

Утверждаю директор: Глухов М.В.

1-4 класс

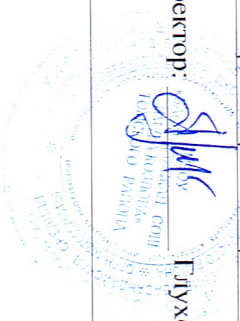


День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТЬ
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	94	Рассольник со сметаной	250/5	1,3	3,9	13,8	94,4	0,1	12,6	400	1	32	61,2	27	1	22-30				
	291	Плов из курицы	200	16,9	10,46	35,73	305,33	0,106	6,02	155	-	46,34	17	54,04	1,1	34-29				
6																				
	388	Напиток из ягоды см	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,012	100	-	0,3	10,34	3,4	3,4	0,6	6-32				
	ПП	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,1	0,6	21	137,94	0,1	-	-	0,8	13,8	52,5	19,8	1,2	3-24				
		Итого:		24,354	12,459	85,47	583,22	0,265	116,88	905,6	4,3	86,1	20	79,51	9,23	66-15				

Утверждено директором:

Глухов М.В.

1-4 класс

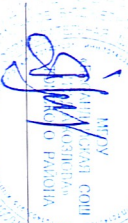


День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТЬ
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F _e	Ca	P	Mg	F _e	
	279	Тефтели мясные с соусом	50/50	10,64	28,19	2,89	193	0,28	0,92	-	0,5	20	128,6	22,39	2,21	39-92				
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,2	18,4	136	0,15	7	750	2	56,5	86,2	30	2,25	17-80				
7	302	Гречка с маслом	150/10	5	4,2	27,1	246,21	0,17	-	46	0,6	42,3	193,4	147,1	4,8	12-25				
	349	Компот из с/фруктов	200	4,8	0,8	24	132,8	0,08	1,4	400	0,2	9,6	8,2	2,6	0,2	4-50				
	ИР	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,1	0,6	21	137,94	0,1	-	-	0,8	13,8	52,5	19,8	1,2	3-24				
	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	15-00				
		Итого:		25,25	34,24	85,74	762,95	0,68	14,77	446	2,1	110,2	408,7	209	10,86	95-71				

Утверждаю директор:

Глухов М.В.

1-4 класс



День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТЬ
								В ₁	С	А	Е	С _А	Р	Мg	Ca	К	Мg	Ca	Р	
	230	Рыба запечённая	55	6,6	9,3	5,8	133	0,0	0,5	60	0,3	25,9	12,3	22,6	0,7	25-75				
	88	Щи из свежей капусты	250	5,6	4,3	18,5	135	0,0	5,6	400	0,4	23,2	92,4	16,2	0,1	17-20				
8	312	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,64	138,64	0,1	18,3	-	0,2	37,34	87,46	28,03	1,0	11-43				
	389	Сок	200	1	-	12,2	84,8	0,0	4	-	0,2	14	14	8	2,8	10-50				
	338	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	0,0	10	-	-	16	11	9	2,2	21-25				
	ПР	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,1	0,6	21	137,94	0,1	-	-	0,8	13,8	52,5	19,8	1,2	3-24				
		Итого:		15,69	17,57	72,09	576,01	0,38	36,09	60	2,68	156,29	316,99	274,26	8,25	89-37				

Утверждаю директор:

Глухов М.В.

1-4 класс

Итого:

Глухов М.В.

1-4 класс



День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТЬ
								В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
10	120	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,745	17,955	150	0,09	0,825	33	0,4	16	13	26	0,6	11-66				
	382	Какао на молоке	200	3,1	2,6	22,1	125,6	0,1	0	0,3	0,3	12	65	42	22	12-20				
	3	Бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	6,2	9,3	14,3	165	0,013	0,25	166,6	0,3	15	11	15	0,7	20-09				
	338	Фрукты	200	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	-	-	8	28	42	0,6	28-00				
		Итого:		16,27	17,145	75,355	536,6	0,243	11,075	199,9	1	45	93	74	24	71-95				

Утверждаю директор: Г. Юхов М.В.

1-4 класс

