

Утверждаю:

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
ДОТАЦИОННОЕ ПИТАНИЕ (12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЗИМА-ВЕСНА)**

2023 ГОД

Ден ь	№ рецеп та	Меню наименование	Выход Гр.	Бел ки Гр.	Жи р ы Гр.	Угле в о ды Гр.	Энерг ети ческа я ценно сть	Витамины					Минеральные вещества					СТОИМОС ТЬ
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	260	Гуляш из говядины	50/50	15,4	6,4	3,7	134	0,0 7	3	19	4	22, 19	18 0,9	26, 77	2,5	72-38		
	376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	1	-	9,9 5	16, 5	8,8	1,6	2-50		
	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			
	302	Гречка с маслом	150/10	5,0	4,2	27,1	246,21	0,1 7	0	46	0,6	42, 3	19 3,4	14 7,1	4,8	12-25		
		Итого:		26,6 1	16,29	78,78	685,8	0,4 32	11,3 7	66	7,83	11 7,3 4	50 0,0 2	22 6,6 4	11, 02 5	90-37		



Утверждено директором:

(Signature)

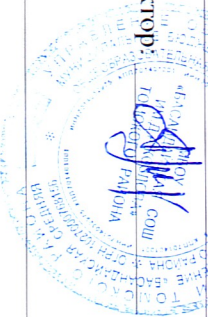
Глухов М.В

5-11 класс

День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТЬ
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
3	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				
	377	Чай с лимоном	200/10	0,2	-	16	65	0,01	4	1	-	13,9	13,7	10	1,7	4-45				
	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:																			
	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				
				14,25	8,49	88,54	637,75	0,38	12,59	40,9	3,7	17,2,4	34,2,0	13,2,6	5,23	60-73				

Утверждено директор: Глухов М.В.

5-11 класс



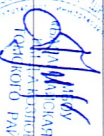
Ден ь	№ рецеп та	Меню наименование	Выход Гр.	Бел ки Гр.	Жи ры Гр.	Углев одо ды Гр.	Энерг ети ческа я ценно сть	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОС ТЬ
								В ₁	С	А	Е	С _A	Р	М _г	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
4	293	Курица запеченная	80	13,1	14,8	3,3	199	0,0	-	93	0,27	14	21	27	1,0	36-02				
	101	Суп картофельный с крупной	250	4,0	5,0	23,2	154,8	2,5	33,6	138	4,6	75,	14	49,	3,2	16-97				
	203	Макаронны отварные с маслом	150/5	3,6	4,2	24,4	195,71	0,0	-	27	0,8	10,	45,	38	0,8	7-80				
	389	Сок	200	1,0	-	12,2	84,8	0,0	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,	52,	19,	1,2	3-24				
		Итого:		22,1 5	19,65	61,85	623,45	0,2 96	6,45	120	2,07	61, 2	34 0,8	99, 8	6,1 2	74-50				

Утверждено директор: Глухов М.В.

5-11 класс



День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					СОИМОСТЬ
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	
5	223	Запеканка из творога со ступенным 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			
	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			
	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:		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	86-34			

Утверждено директор:  М.В. Глухов

5-11 класс



Ден ь	№ рецеп та	Меню наименование	Выход Гр.	Бел ки Гр.	Жи ры Гр.	Угле в ды Гр.	Энерг ети ческа я ценно сть	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТ б
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	94	Рассолыник 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 4	10,46	35,73	305,33	0,1 06	6,02 5,6	155 5,6	-	46, 34	17 5,3	54, 04	1,1 1	34-29				
6	ПП	Кукуруза консервированная	60	1,15 4	1,089	2,31	23,68	0,0 23	3,88	5,6	-	9,5 6	24, 53	8,0 7	5,6	13-23				
	388	Напиток из ягоды см	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,0 12	100	-	0,3	10, 34	3,4 4	3,4 4	0,6 3	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:		24,3 54	12,45 9	85,47	583,22	0,2 65	116, 88	905, 6	4,3	86, 1	20 3,2	79, 51	9,2 3	66-15				



Утверждено директором: Глухов М.В.

5-11 класс

Ден ь	№ рецеп та	Меню наименование	Выход Гр.	Бел ки Гр.	Жи р Гр.	Угле в од ы Гр.	Энерг ети ческ ая ценно сть	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТ б
								В ₁	С	А	Е	С _а	Р	М _г	Fe	В ₁	С	А	Е	
7	279	Тертлеги мясные с соусом	50/50	10,6 4	28,19	2,89	193	0,2 8	0,92	-	0,5	20	12 8,6	22, 39	2,2 1	39-92				
	302	Гречка с маслом	150/10	5	4,2	27,1	246,21	0,1 7	-	46	0,6	42, 3	19 3,4	14 7,1	4,8	12-25				
	349	Компот из с/фруктов	200	4,8	0,8	24	132,8	0,0 08	1,4	400	0,2	9,6	8,2	2,6	0,2	4-50				
	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				
	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	10	-	-	16	11	9	2,2	15-00				
		Итого:			25,2 5	34,24	85,74	762,95	0,6 08	14,7 7	446	2,1	11 0,2	40 8,7	20 7,8	10, 86	74-91			

5-11 класе

Утверждаю директор:  ЕЛУХОВ М.В.

5-11 класе



День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТЬ
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
8	230	Рыба запечённая	55	6,6	9,3	5,8	133	0,07	0,5	60	0,3	25,9	12,3,9	22,6	0,7	25-75				
	312	Щоре картофельное	150	3,09	4,85	20,64	138,64	0,14	18,34	-	0,2	37,34	87,46	28,03	1,01	11-43				
	389	Сок	200	1	-	12,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	10-50				
	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	14-00				
	Итого:	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	576,018	0,38	36,09	60	2,68	15,62	31,6,6	27,4,2	8,25	62-68				

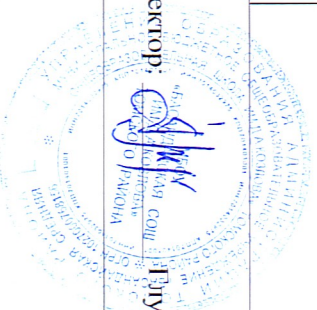
Утверждено директор: Глухов М.В.

5-11 класс




День	№ рецепта	Меню наименование	Выход Гр.	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОСТЬ
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
	255	Печень, по-строгановски	50/50	13,6	10,5	3,8	164	0,1	8,4	500	5,9	45,2	12,2	13,6	26	28-37				
	388	Напиток из пивовника	200	0,68	0,27	20,76	88,2	0,0	89	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63	7-32				
9	71	Овощи свежие натуральные	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	-	-	8,5	15	7	0,25	14-00				
	203	Макаронны с маслом	150	5,46	5,78	30,46	195,71	0,057	0	28,57	1,5	12,14	37,36	8,14	0,81	7-80				
	ПР	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,1	0,6	21	137,94	0,1	0	0	0,8	13,8	52,5	19,8	1,2	3-24				
		Итого:		26,58	20,37	102,69	746,85	0,431	119,4	528,57	8,2	138,93	147,9	131,7	32,04	60-73				

Утверждено директор:  Прухов М.В. 5-11 класс



Ден ь	№ рецеп та	Меню наименование	Выход Гр.	Бел ки Гр.	Жи р Гр.	Угле во ды Гр.	Энерг ети ческ ая ценно сть	Витамины							Минеральные вещества					СТОИМОС ТЬ
								В ₁	С	А	Е	С _а	Р	М _г	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
	120	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,745	17,955	150	0,0 9	0,82 5	33	0,4	0,3	0,3	16 3	13 6,8 75	26 6,7 5	0,6 5	11-66		
	382	Какао на молоке	200	3,1	2,6	22,1	125,6	0,1	0	0,3	0,3	0,3	0,3	12 8	65 5	42 5	22	12-20		
10	3	Бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	6,2	9,3	14,3	165	0,0 13	0,25	166, 6	0,3	0,3	0,3	15 6,5	11 1,3	15, 5	0,7 5	20-09		
	338	Фрукты	200	1,5	0,5	21	96	0,0 4	10,0	-	-	-	8	28	42	0,6	28-00			
		Итого:		16,2 7	17,14 5	75,355	536,6	0,2 43	11,0 75	199, 9	1	1	1	45 5,5	93 1,1 75	74 9,2 5	24	71-95		

Утверждено директором:


М.Б. Жуков

Г. Жуков М.Б.

5-11 класс

