

МОУ «Крутоярская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

В.Н. Сидорова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся за родительскую плату

2023 год

Сезон осенне-зимний

1 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	300	3,47	6,15	7,9	197,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62	23,69	1,04
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-

2 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
111	Суп с макаронными изделиями и мясом	300	3,72	6,3	11,98	184,75	0,1	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14

Сезон осенне-зимний

3 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Суп картофельный с горохом и мясом	300	7,19	6,47	16,635	180,75	0,2305	5,825	-	2,463	43,365	101,1	37,135	2,263
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42

4 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
96	Рассольник ленинградский с мясом	300	3,72	6,3	11,98	194,75	0,1	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14

Сезон осенне-зимний

5 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
111	Суп картофельный с рыбой	300	8,6	8,4	14,98	182,25	0,1	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14

6 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	300	1,8	4,92	10,93	193,75	0,05	10,68	-	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42

Сезон осенне-зимний

7 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Суп картофельный с горохом и мясом	300	7,19	6,47	16,635	180,75	0,2305	5,825	-	2,463	43,365	101,1	37,135	2,263
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42

8 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	300	3,47	6,15	7,9	197,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62	23,69	1,04

Сезон осенне-зимний

9 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
96	Рассольник ленинградский с мясом	300	3,72	6,3	11,98	194,75	0,1	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14

10 день

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
111	Суп с макаронными изделиями и мясом	300	3,72	6,3	11,98	184,75	0,1	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14