

Утверждено
приказом МБОУ "СОШ" с. Пыёлдино
от 01.09.2023 г. №69/6 - од

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	ВИТ В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
<i>Завтрак</i>														
вермишель молочная	1	205	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
фрукты	-	120	0,48	0,48	11,8	102	0,02	12	0	0	19,2	13	10,8	2,66
итого:		595	13,96	20,12	63,37	539,52	0,11	12,7	0,1	2,22	477,19	328,65	61,78	4,54
<i>Обед</i>														
суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
жаркое по-домашнему	181	190	21,38	18,98	19,11	338,56	0,17	20,3	0,01	0,57	22,87	252,16	49,96	2,9
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:	986	730	38,44	23,45	82,17	695,93	0,438	46,6	0,076	3,57	138,97	530,61	155,87	13,91
калорийность за день			52,4	43,57	145,54	1235,5	0,548	59,3	0,176	5,79	616,16	859,26	217,65	18,45
2 день														
<i>Завтрак</i>														
каша молочная рисовая	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			17,48	21,9	88,04	628,36	0,14	3,27	0,07	1,96	293,88	325,42	63	1,94
<i>Обед</i>														
суп картофельный с крупой с говядиной	70	200	5,34	5,73	17,58	142,38	0,1	6,68	0,2	1,17	17,02	106,42	25,72	1,34
тефтели рыбные	174	100	8,95	5,48	9,16	121,07	1,48	0,06	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
пюре картофельное, капуста тушеная	241	180	4	7,06	27,3	186,61	0,1	20,66	0,02	0,2	41	63	23,5	0,9
компот из свежих фруктов	282	200	0,12	0	11,24	45,48	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65

хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	50	3,3	1	16,7	88	1	0	0	0,5	17,5	84	12	2
итого:		770	24,75	19,59	101,68	677,54	2,75	31	0,36	6,47	123,85	424,22	119,94	6,09
калорийность за день			42,23	41,49	189,72	1305,9	2,89	34,3	0,43	8,43	417,73	749,64	182,94	8,03
3 день														
Завтрак														
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Фрукты		200	0,8	0,2	38,4	170	0,04	20	0	0	32	21,8	18	1,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:		590	24,51	28,91	86,7	718,89	0,85	21,5	0,2	2,65	567,24	441,63	65,56	3,4
Обед														
свекольник	43	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,04	3,65	0,008	1,92	31,15	45,94	31,53	1,06
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
рис отварной	224	150	3,89	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,29	3,31	39,7	10,11	0,53
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
итого:		750	41,97	44,86	81,78	908,43	0,31	8,98	0,208	4,83	321,36	516,7	114,67	25,26
калорийность за день			66,48	73,77	168,48	1627,3	1,16	30,4	0,408	7,48	888,6	958,33	180,23	28,66
4 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
Фрукты		200	0,8	0,2	38,4	170	0,04	20	0	0	32	21,8	18	1,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
итого:		655	10,1	14,99	104,53	605,8	0,21	20,6	0,02	1,96	157,69	209,93	70,39	4,87
Обед														
суп картофельный с горохом и курой	45	200	2,27	3,19	10,89	91,95	0,14	2,7	0,016	0,29	26,9	73,07	23,78	1,58
биточки говяжьи	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
макароны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		720	29,2	24,88	92,43	730,3	0,45	10,9	0,026	4,51	135,69	402,3	111,71	6,09
калорийность за день			39,3	39,87	196,96	1336,1	0,66	31,5	0,046	6,47	293,38	612,23	182,1	10,96
5 день														

Завтрак														
Сырники из творога запеченные	155	180	22,9	6	31,67	272,29	0,06	0,29	0,06	0,48	187,8	236	30,77	0,76
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сок (пач)	293	200	2	0,2	3,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	
итого:		620	29,34	8,12	72,52	491,61	0,15	8,41	0,08	2,42	286,26	342,29	69,22	1,28
Обед														
суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
картофельная запеканка с мясом	185	205	25,53	24,78	18,43	400,72	0,22	16,6	0,03	0,84	27,69	243,91	62,15	2,56
овощи отварные	241	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,6	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
компот из свежих ягод	282	200	0,12	0	11,24	45,48	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
итого:		745	42,57	31,44	71,82	743,04	0,55	39,9	0,19	3,61	190,05	557,71	195,54	8,32
калорийность за день			71,91	39,56	144,34	1234,7	0,7	48,3	0,27	6,03	476,31	900	264,76	9,6
6 день														
Завтрак														
каша молочная рисовая	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:		590	22,94	22,92	102,68	712,83	0,16	3,14	0,15	1,99	611,61	518,6	68,8	1,82
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	200	7,6	11,48	25,9	155,94	0,09	13,9	0,02	2,14	29,62	147,86	29,9	3,09
котлеты припущенные из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
капуста тушеная	235	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	70	37,43	1,43
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
компот из свежих фруктов и ягод	282	200	0,12	0	11,24	45,48	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
итого:		720	31,49	33,45	100,04	735,41	0,34	89	0,2	5,44	200,74	457,02	120,87	8,34
калорийность за день			54,43	56,37	202,72	1448,2	0,5	92,1	0,35	7,43	812,35	975,62	189,67	10,16
7 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
булочка		60	4,71	3,67	35,3	193	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91

итого:		505	16,58	13,81	102,56	601,41	0,28	1,21	0,04	2,58	234,05	308,28	82,7	4,78	
Обед															
Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	200	5,24	7,5	8,51	122,52	0,05	11,9	0,13	0,38	69,52	143,97	40,5	3,17	
тефтели из говядины паровые	201	100	13,01	15,7	10,31	234,68	0,05	2,41	0	0,48	13,5	107,91	18,09	0,87	
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99	
сок яблочный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44	
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56	
итого:		730	29,13	30,58	80,98	717,66	0,35	28,7	0,16	3,45	179,31	463,85	126,03	7,43	
калорийность за день			45,71	44,39	183,54	1319,1	0,63	29,9	0,2	6,03	413,36	772,13	208,73	12,21	
8 день															
Завтрак															
омлет с зеленым горошком	133	150	10,24	12,5	5	173,5	0,06	1,82	0,16	0,46	83,42	101,66	15,74	0,78	
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75	
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08	
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44	
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13	
итого:		575	20,12	18,82	65,97	516,18	0,208	23,8	0,236	2,62	314,08	325,75	72,09	2,18	
Обед															
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и говядиной	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,75	0,21	2,36	97,02	46,21	19,77	0,87	
фрикадельки из кур	217	100	11,54	14,87	6,47	206,23	0,04	0,31	0,03	0,49	26,35	89,03	11,81	0,93	
картофель тушеный	132	150	3,3	9,17	22,67	189,16	0,13	12,39	0,02	0,12	24,24	43,07	37,01	1,44	
компот из свежих яблок	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65	
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44	
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56	
кондитерское изделие	-	50	3,47	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0	0	11,5	32,5	5	0,38	
итого:		780	25,67	38,89	120,09	934,42	0,39	25,1	0,4	5,36	202,61	335,27	109,39	6,27	
калорийность за день			45,79	57,71	186,06	1450,6	0,598	48,9	0,636	7,98	516,69	661,02	181,48	8,45	
9 день															
Завтрак															
каша пшеничная молочная	114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41	
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72	
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44	
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02	

сок	293	200	2	0,2	3,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	
итого:		655	10,34	15,18	70,31	465,77	0,11	9,51	0,03	2,16	86,14	173,8	53,2	1,59
Обед														
салат из свеклы	23	60	0,86	3,06	5,7	45,2	0,006	1,41	0	3,02	17,5	19,1	18,38	0,68
суп овощной с говядиной	44	200	5,12	7,12	10,07	128,46	0,06	4,69	0,03	0,38	31,3	131,86	30,74	2,81
гуляш	180	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,07	1,72	0	0,5	13,22	192	26,61	1,97
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		790	36,37	35,64	107,26	889,3	0,396	8,23	0,04	6,52	161,62	613,76	159,42	17,62
калорийность за день			46,71	50,82	177,57	1355,1	0,506	17,7	0,07	8,68	247,76	787,56	212,62	19,21

10 день

Завтрак

запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31,38	14,66	45,9	438,2	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Фрукты		200	0,8	0,2	38,4	170	0,04	20	0	0	32	21,8	18	1,2
итого:		580	35,95	18,79	110,25	762,15	0,15	21,6	0,11	0,61	421,68	463,11	68,81	2,62

Обед

суп картофельный с макаронными изд с курицей	47	200	2,66	2,37	17,41	101,67	0,11	4,27	0,06	0,37	29,66	98,54	18,11	1,36
биточки рыбные	161	95	13,32	2,48	8,73	110,48	0,41	0,15	0,02	0,98	67,82	304,18	47,86	1,41
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		785	32,33	20,39	94,88	695,83	0,86	13,7	0,24	3,87	403,77	786,69	150,41	26,96
калорийность за день			68,28	39,18	205,13	1458	1,01	35,3	0,35	4,48	825,45	1249,8	219,22	29,58

общая сумма ккал за 10 дней			533,24	486,73	1800,1	13770	9,202	428	2,936	68,8	5507,79	8525,59	2039,4	155,31
1 день			53,324	48,673	180,01	1377	0,92	42,8	0,2936	6,88	550,779	852,559	203,94	15,531

