

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

5-11 класс

	№ Тех.	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
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	780	41,08	24,27	83,51	719,18	0,468	47,86	0,076	3,64	143,99	556,1	165,15	14,18
2 день														
суп картофельный с крупой с говядиной	70	250	6,67	7,16	21,98	177,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,68
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	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		810	25,42	20,82	102,74	695,14	1,84	32,67	0,41	6,76	124,61	434	124,37	5,99
3 день														
свекольник	43	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
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	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
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:		810	38,63	39,59	115,49	977,06	0,28	7,36	0,08	5,84	145,66	429	122,77	13,15
4 день														
суп картофельный с горохом и курой	45	250	2,84	3,99	13,61	114,94	0,17	3,38	0,02	0,36	33,62	91,34	29,73	1,98

биточки говяжьи	189	100	15,2	16,8	8,2	252	0,08	0,16	0	1	39,4	160,1	30,4	1,32
Макароны отварные	227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
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:		810	29,42	30,07	118,74	738,46	0,39	34,8	0,44	3,61	163,48	428,7	128,36	6,05
5 день														
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
картофельная запеканка с мясом	185	205	25,53	24,78	18,43	400,72	0,22	16,64	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	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из 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
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
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:		795	45,21	32,26	73,16	766,29	0,58	41,14	0,19	3,68	195,07	583,2	204,82	8,59
6 день														
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,35	32,38	194,93	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38	3,87
котлеты куриные	209	100	15,74	17,78	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	127,5	19,71	1,31
капуста тушеная	235	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,8	83,96	45	1,72
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 ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
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:		810	35,76	39,07	111,64	827,14	0,38	107,22	0,2	6,1	230,5	520,7	137,89	9,55
7 день														
Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	250	6,56	9,38	10,64	153,16	0,06	14,9	0,16	0,47	86,9	179,96	50,63	3,96
тефтели из говядины с рисом	201	100	18,35	20,85	12,5	311,18	0,05	2,7	0	0,62	17,38	114,5	20,28	0,93
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
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:		810	36,42	38,82	89,95	856,89	0,38	33,29	0,19	3,71	207,43	521,2	143,2	8,48
8 день														
борщ из свежей капусты с картофелем , со сметаной и говядиной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
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	180	4	11	27,2	227	0,16	14,87	0,02	0,14	29,09	51,68	44,41	1,73
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 ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
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		810	27,75	36,7	92,53	814,31	0,39	30,18	0,21	5,82	156,79	436	146,47	9,2
9 день														
суп овощной	44	250	2,43	5,96	12,59	118,24	0,07	5,57	0,4	0,38	34,28	68,06	26,73	0,91
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
каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
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		810	41,86	35,3	129,1	1000,57	0,61	5,9	0,03	3,84	171,89	759	179,96	21,1
10 день														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64	1,7
биточки рыбные	161	100	14,8	2,75	9,7	122,75	0,58	0,17	0,03	1,1	75,4	338	53,2	1,57
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
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		810	15,25	18,04	70,34	642,39	0,23	32,65	0,03	1,16	81,28	294,3	77,95	6,86
итого за 10 дней			336,8	314,94	987,2	8037,43	5,548	373,07	1,856	44,16	1620,7	4962	1430,94	103,2
1 день			33,68	31,494	98,72	803,743	0,5548	37,307	0,1856	4,416	162,07	496,2	143,094	10,32

Orange bar

Yellow bar

Yellow bar

Yellow bar

Yellow bar

Orange bar

Yellow bar

Yellow bar

Yellow bar

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]