

Согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия № 14»

М.В. Куртеев

Утверждаю:

Зам. директора по производству

МАУ ЦСОО «Перемена»

Н.А. Касимова



Примерное 12-дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (сезон осенне-зимний) в школьных столовых города Глазова

г. Глазов, 2023 г.

4 день четверг . Возраст 12 лет и старше. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
97/2004	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,52	6,91	45,11	262,26	18,72533	0,20360	0,16323	1,21558	105,20393	2,30285	0,03848	42,54272	230,55687
464/2021	Кофейный напиток 200	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	254,60312	0,07696	0,00000	8,11928	143,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
82/2021	Яблоко (фрукты свежие)	200	0,80	0,00	22,60	92,00	0,00000	0,01924	0,00577	25,01200	30,78400	4,23280	0,00000	17,31600	21,16400
ИТОГО за Завтрак			18,57	21,88	104,03	668,02	28,44345	0,32915	0,34697	26,98756	375,24695	8,14700	0,03848	94,72160	537,05017
ТТК	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	2,50	14,00	0,00000	0,02886	0,03848	9,62000	22,12600	0,57720	0,00000	13,46800	40,40400
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	6,52	19,13	144,22	0,17462	0,08995	0,05474	11,71235	21,85424	0,77779	0,06015	20,18036	48,90808
88/2008	Котлета рыбная Нептун	100	20,44	14,55	9,45	221,84	8,52332	0,09289	0,11982	1,45647	45,99322	0,85502	0,04271	41,80486	94,88447
520/2004г	Картофельное пюре	200	4,39	6,51	29,40	194,00	5,81061	0,20907	0,16525	33,29674	48,72626	1,57960	0,08519	42,52550	124,16900
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюма) +С	200	0,36	0,00	23,18	91,20	0,00000	0,02886	0,01539	70,00000	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед ВСЕГО			34,41	28,43	122,01	840,06	14,50855	0,57565	0,45525	126,08556	183,16625	6,29081	0,18805	158,21629	396,38855

8 день вторник. Возраст 12 лет и старше. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,	Содержание,
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	мг. вит.А	мг. вит.В1	мг. вит.В2	мг. вит.С	мг. Са (кальций)	мг. Fe (железо)	мг. I йод	мг. Mg (магний)	мг. P (фосфор)
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
110/2008	Сырники из творога запечённые	75	12,27	4,86	17,22	158,94	21,89632	0,04396	0,19057	0,33190	171,08699	0,54161	0,01924	17,90763	180,12017
471/2021	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	6,06060	0,00866	0,05483	0,14430	44,43000	0,02886	0,00000	4,90620	14,43000
302/2004	Каша манная молочная с маслом	200/10	8,75	10,81	43,47	277,41	11,59210	0,09097	0,18959	0,46176	225,86780	1,27773	0,03848	25,42604	149,97205
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Завтрак			25,19	24,59	98,30	678,02	39,59712	0,20986	0,47697	3,71044	457,18083	3,01184	0,05772	65,22976	383,24176
7/2008	Салат из моркови с сахаром	100	1,04	9,98	15,50	155,30	1,53920	0,04618	0,05387	3,84800	20,97160	0,56758	0,00000	29,24480	42,32800
135/2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,18	5,38	11,52	103,25	9,83789	0,09120	0,07122	21,48593	39,76908	0,91227	0,07943	23,75178	57,64304
81/2008	Фрикадельки "Петушок"	100	15,34	10,04	8,04	179,48	2,87638	0,08870	0,07503	1,42376	15,03029	1,32419	0,09620	23,38237	186,86379
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,12	46,11	244,89	0,03030	0,10009	0,05316	0,00000	29,29982	0,80230	0,11544	13,41586	54,53674
494/2021	Компот из плодов сушеных с изюмом +С	200	0,36	0,00	23,18	91,20	0,00000	0,02886	0,01539	70,00000	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Обед ВСЕГО			28,27	30,90	123,29	860,52	14,28377	0,41852	0,29945	96,75769	139,24392	5,27060	0,29107	115,40998	395,82077

