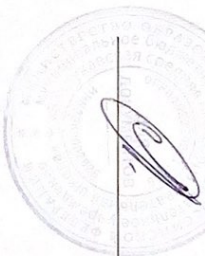


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Безруковская СОШ"



И.А.Артемченко

## М Е Н Ю

горячего завтрака

Для организации питания учащихся 11-18 лет

МБОУ "Безруковская СОШ"

на 2022 -2023 учебный год

День	Наименование блюда	№ тех-нолог. карты	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1 день	<b>Второй горячий завтрак</b>																	
	Овощи свеж.	148	100	0,7	0,1	1,9	11											
	Каша гречневая рассыпчатая	202	200	11,8	8,82	52,28	335,8											
	Мясо тушеное (говядина)	321	100	16	15	5	219											
	Компот из яблок с лимоном	487	200	0,3	0,2	14,2	60											
	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117											
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4											
	<b>ИТОГО:</b>				<b>34,64</b>	<b>24,91</b>	<b>109,92</b>	<b>802,2</b>	<b>0,648</b>	<b>107,9</b>	<b>63</b>	<b>5,2</b>	<b>83,2</b>	<b>371,6</b>	<b>58,7</b>	<b>7,852</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>				<b>34,64</b>	<b>24,91</b>	<b>109,92</b>	<b>802,2</b>	<b>0,648</b>	<b>107,9</b>	<b>63</b>	<b>5,2</b>	<b>83,2</b>	<b>371,6</b>	<b>58,7</b>	<b>7,852</b>		
	2 день	<b>Второй горячий завтрак</b>																
Салат из капусты белокочанной		1	100	1,45	6	8,4	94											
Тефтели из говядины "Ежики"		350	100	10,5	8,1	12,1	163											
Макаронные изделия отварные		256	200	7,4	6,6	39,4	246											
Соус томатный		419	50	0,475	1,64	2,3	25,95											
Сок фруктовый		501	200	1	0,2	20,2	86											
Хлеб пшеничный		573	50	3,8	0,4	24,6	117											
Хлеб ржано-пшеничный		575	30	2,04	0,39	11,94	59,4											
<b>ИТОГО:</b>					<b>26,665</b>	<b>15,23</b>	<b>118,94</b>	<b>791,35</b>	<b>0,138</b>	<b>2,15</b>	<b>83,5</b>	<b>3,5</b>	<b>100,6</b>	<b>312,4</b>	<b>86,6</b>	<b>3,7</b>		
<b>ИТОГО за день</b>					<b>26,665</b>	<b>15,23</b>	<b>118,94</b>	<b>791,35</b>	<b>0,138</b>	<b>2,15</b>	<b>83,5</b>	<b>3,5</b>	<b>100,6</b>	<b>312,4</b>	<b>86,6</b>	<b>3,7</b>		
3 день	<b>Второй горячий завтрак</b>																	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	18	50	1	6,1	3,5	73											
	Ролл из птицы	376	200	21	19	15,9	319											
	Компот из сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84											
	Хлеб пшеничный	573	200	3,8	0,4	24,6	117											
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4											
	<b>ИТОГО:</b>				<b>28,44</b>	<b>25,99</b>	<b>76,04</b>	<b>652,4</b>	<b>0,85</b>	<b>9,2</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>74,4</b>	<b>439,4</b>	<b>211,4</b>	<b>9,3</b>		



ИТОГО за День										28,44	25,99	76,04	652,4	0,85	9,2	24	4,1	74,4	439,4	211,4	9,3			
Второй горячий завтрак																								
Овощи свеж. (Порц. (огурцы))										148	100	0,7	0,1	1,9	11									
Котлеты "Перские"										341	70	16	15,5	12	25,3									
Картофельное пюре										377	150	5,4	8	11,6	140									
Соус томатный										419	50	0,475	1,64	2,3	25,95									
Кисель из концентратов										484	200	0	0	15	60									
Хлеб пшеничный										573	50	3,8	0,4	24,6	117									
Хлеб ржано-пшеничный										575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
ИТОГО:										28,415	26,03	79,34	666,35	0,79	12,1	65	3,5	115,4	315,1	74,8	4,8			
ИТОГО за день										28,415	26,03	79,34	666,35	0,79	12,1	65	3,5	115,4	315,1	74,8	4,8			
Второй горячий завтрак																								
Салат из капусты																								
Белокочанной										1	100	1,45	6	8,4	94									
Птица отварная										366	100	16,2	12	0,3	174									
Соус сметанный										408	50	0,74	4,67	1,21	50									
Рис отварной										385	200	5,02	7,24	51,8	292,4									
Сок фруктовый										501	200	1	0,2	20,2	86									
Хлеб пшеничный										573	50	3,8	0,4	24,6	117									
Хлеб ржано-пшеничный										575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
ИТОГО:										30,25	30,9	118,45	872,8	0,706	5,4	57,5	3,6	94,9	275,4	65	5,23			
ИТОГО за день										30,25	30,9	118,45	872,8	0,706	5,4	57,5	3,6	94,9	275,4	65	5,23			
Второй горячий завтрак																								
Салат из свежей отварной										26	100	1,4	6,1	7,6	91									
Жаркое по-домашнему										328	150	18,8	14,3	25,8	307									
Компот из сухофруктов										495	200	0,6	0,1	20,1	84									
Хлеб пшеничный										573	50	3,8	0,4	24,6	117									
Хлеб ржано-пшеничный										575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
ИТОГО:										26,64	21,29	90,04	658,4	0,88	15,8	18	2,8	67,8	287,3	81,8	5,77			
ИТОГО за день										26,64	21,29	90,04	658,4	0,88	15,8	18	2,8	67,8	287,3	81,8	5,77			
Второй горячий завтрак																								

6 День

5 День

4 День







10 день										11 день										12 день										
<b>Второй горячий завтрак</b>																														
Овощи свежие пор	Огурцы	148	100	0,7	0,1	1,9	11				Овощи свежие пор	Огурцы	148	100	0,7	0,1	1,9	11			Овощи свежие пор	Огурцы	148	100	0,7	0,1	1,9	11		
Рыба тушеная в сметанном	соусе	298	130	17	6	5	142				Рыба тушеная в сметанном	соусе	298	130	17	6	5	142			Рыба тушеная в сметанном	соусе	298	130	17	6	5	142		
Соус сметанный		408	50	0,74	4,67	1,21	50				Соус сметанный		408	50	0,74	4,67	1,21	50			Соус сметанный		408	50	0,74	4,67	1,21	50		
Картофельное пюре		377	200	5,4	8	11,6	140				Картофельное пюре		377	200	5,4	8	11,6	140			Картофельное пюре		377	200	5,4	8	11,6	140		
Компот из сухофруктов		495	200	0,6	0,1	20,1	84				Компот из сухофруктов		495	200	0,6	0,1	20,1	84			Компот из сухофруктов		495	200	0,6	0,1	20,1	84		
Хлеб пшеничный		573	50	3,8	0,4	24,6	117				Хлеб пшеничный		573	50	3,8	0,4	24,6	117			Хлеб пшеничный		573	50	3,8	0,4	24,6	117		
Хлеб ржано-пшеничный		575	30	2,04	0,39	11,94	59,4				Хлеб ржано-пшеничный		575	30	2,04	0,39	11,94	59,4			Хлеб ржано-пшеничный		575	30	2,04	0,39	11,94	59,4		
<b>ИТОГО:</b>										<b>ИТОГО:</b>										<b>ИТОГО:</b>										
760										760										730										
30,28										30,28										31,715										
19,66										19,66										30,83										
76,35										76,35										113,94										
603,4										603,4										860,35										
0,7										0,7										0,756										
14,8										14,8										6,2										
18,01										18,01										74,4										
2,8										2,8										3,05										
63,3										63,3										93,3										
284										284										302,5										
76,8										76,8										68,1										
4,97										4,97										7,95										
<b>ИТОГО за день</b>										<b>ИТОГО за день</b>										<b>ИТОГО за день</b>										
30,28										30,28										31,715										
19,66										19,66										30,83										
76,35										76,35										113,94										
603,4										603,4										860,35										
0,7										0,7										0,756										
14,8										14,8										6,2										
18,01										18,01										74,4										
2,8										2,8										3,05										
63,3										63,3										93,3										
284										284										302,5										
76,8										76,8										68,1										
4,97										4,97										7,95										
<b>Второй горячий завтрак</b>										<b>Второй горячий завтрак</b>										<b>Второй горячий завтрак</b>										
Салат из помидоров и										Салат из капусты										Салат из капусты										
огурцов										белокочанной										белокочанной										
18										1										1										
100										100										100										
1										1,45										1,45										
6,1										6										6										
3,5										8,4										8,4										
73										94										94										
253										319										319										
12										9,5										9,5										
2,3										24,6										24,6										
25,95										117										117										
246										86										86										
39,4										20,2										20,2										
86										117										117										
20,2										24,6										24,6										
117										117										117										
25,95										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										
59,4										59,4										59,4										
246										246										246										
39,4										39,4										39,4										
86										86										86										
20,2										20,2										20,2										
117										117										117										
24,6										24,6										24,6										
117										117										117										
11,94										11,94										11,94										

