ИСК № 6

СОГЛАСОВАНО: Директор;

МАОУ «О.Ц. №1г.Вольска»

Саратовской области.

Нагайчук Н.А.

Нагайчук Нина Алексеева

Подписано цифровой подписью: Нагайчук Нина Алексеева
Дата: 2024.09.02 19:40:16 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочкова Каринэ Ваграмовна.

Примерное 10- дневное меню.

С 7лет до 12 лет.

Неделя первая
1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
яма	Обед:															
88	Щи из свежей капусты	18,90	1/250	12,92	7,1	18,6	165,4	0,39	0,1	1,9	10,3	44,4	53,2	0,4	26,3	*капуста 62,5(50)картофель 40(30) морковь 12,5(10)лук 12(10)томат 2,5 масло растительное 5*
309	Макароны отварные	13,64	1/150	6,75	12,35	33,12	145,03	0,05	0,01	1,32	3,36	54,39	73,37	1,55	21,7	*МАКАРОНЫ 56,5 масло сливочное 5*
251	Курица порционная (соус)	22,45	1/90/20	12,9	4,2	15,8	206,7	20	0,09	0	1,4	45,2	168,4	2,1	20	*КУРЫ 152(110) масло слив 5*
389	Сок фруктовый	14.00	1/200	0,48	0	19,4	96,5	0,1	0,04	1,68	8	17	20	0,1	9	*СОК 200*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	11	0,07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	*Хлеб пшеничный 30 хлеб ржаной 20*
	Итого обед:	79,30														
				36,25	24,336	108,02	731,63			5,24	25,09	381,5	357,6	4,5	93,5	
	Итого за день:						30,70%									

Неделя первая
2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
102	Суп вермишелевый с картоф	17,90	1/250	9,18	5,94	18,76	102,26	0,02	0,05	2,45	1,14	24	131,43	0,55	16,55	*Вермишель 10 картофель 100(75)морковь 12,5(10) лук 12,(10) масло растительноет 5*
145	Горох отварной	18,26	1/150	11,16	7,32	23,01	142,35	23	0,15	0,09	16,1	14,64	79,73	0,87	20,33	*горох 72 масло сливочное 5*
234	Рыба под маринадом	20,97	1/90/40	10,86	9,24	22,56	183	21	0,21	0	0,81	81,7	91,7	0	14	*Минтай 156(110)лук 11(9) морковь 25,3(19,8) масло растит7 томат паста 7 сахар 2 лавр лист 0,01*
	Компот из сухофруктов	11,87	1/200	1,04	0,3	47,26	196,38	0,08	0,02	0,2	3,17	21,84	33,63	3,17	11,2	*Сахар 15 смесь сухофруктов 17,5*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	0,04	220,5	43,5	0.04	16,5	*хлеб пшенич 30 хлеб ржаной 20*
	итого обед;	79,30														
				35,44	23,4	107,73	741.99	44,15	0,48	3,08	21,53	362,7	379,96	4,63	78,58	
	Итого за день:						31,10%									

...еля первая

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
96	Суп гороховый с картофелем	19,22	1/250	8,76	5,45	19,28	212,37	0,01	0,08	0	6,09	30,78	54,19	0,93	21,88	*КАРТОФЕЛЬ 66,75 масло рас 5 лук 12(10) морковь 12,5(10) горох 20,25(20)*
291	Рис отварной	16,08	1/150	14,3	21,28	38,2	347,07	0,83	0,43	1,69	9,9	40,8	205,3	2,6	35,3	*рис52,5 масло слив 5*
	Шницель куриный	24,50	1/90	10	18,6	0,6	294,3	0,05	0,39	0,91	21,48	50,21	159	5,58	43,4	*курица 138,6(62) масло рас 2 хлеб 18 молоко 26 сухари панировочные 10 лук 22(20)*
349	Чай с сахаром	9,20	1/200	0,2	0,3	9,9	41	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	47,46	3,17	11,2	*Чай 1 сахар 15*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,5	0,34	1,93	220.5	43,5	0.04	16,5	*хлеб пшеничный 30 хлеб ржаной 20*
	Итого обед:	79,30														
				26,46	27,73	125,84	718,44	0,99	1,05	2,23	18,98	339,5	350,5	6,74	84,88	
	Итого за день:						35%									

...ая первая

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
203	Рассольник ленинградский	21,57	1/250	9,82	5,2	19,1	141,3	0,1	0,01	0	5,6	24,3	114	0,5	19,6	*перловка 10 огурец соленый 16,75(15) картофель 100(75) морковь 12,5(10) лук 10(8) масло рас 5*
125	Жаркое из курицы	35,56	1/240	16,9	21,1	28,1	263,8	19	0,1	0,23	12,6	62,04	169,5	1,2	35,3	*Курица 131,4(98,4) картофель159(120) масло раст 5 морковь35(31) лук 19,5 (18) мука 3*
349	Компот из шиповника	11,87	1/200	0,44	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сахар 15 шиповник 17,5*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пшеничный 30 хлеб ржаной 20*
	Итого обед:	79,30														
				30,36	27,3	115,56	719,48	0,35	0,29	0.77	21,19	354,66	379,56	5,27	82,6	
	Итого за день:						30.60%									

Неделя первая

5 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
86	Суп рисовый	16,21	1/250	6,6	8,4	14,3	172,3	1,2	0,03	0,04	9,1	45,3	87,5	0,31	17,4	*рис 10 картофель 100(75) морковь 12,5(10) лук 12(10) масло рас 7*
139	Гречка отварная	15,70	1/150	9,85	5,3	23,1	120,34	0,02	0,24	0,54	7,13	25,76	95,17	0,86	15,29	*гречка60*
658	Тефтели мясные с соусом	25,22	1/90/30	6,10	11,2	10,7	261,4	32,9	0,1	0	0,3	41,2	90,1	1,1	22,7	*говядина 86,6 (63,3) хлеб 11,9лук 20 молоко18 томат паста 3 мука 2 лук 12(10) морковь 10(8)*
349	Компот из сухофруктов	11,87	1/200	1,04	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сахар 15 сухофрукты 17,5*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0.07	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пшен 30 хлеб рж 20*
	Итого обед:	79,30														
				26,79	25,9	116,46	868,42	33,07	0,73	1,12	19,52	380,2	368,8	5,96	83,09	
							36,90%									

Неделя вторая
6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
39	Борщ из свежей капусты	23,20	1/250	10,49	5,28	16,33	141,1	5	0,05	0	10,3	32,5	127,5	0,5	26,2	*капуста 25(20)свекла 40(30) картофель 26,7(20) морковь 12,5(10) лук12(10) томат паста 7,5 сахар 2,5 масло слив 5*
202	Макароны отварные	13,64	1/150	6,75	12,35	23,12	145,03	0,05	0,01	0	6,46	44,39	73,37	1,5	21,7	*Макароны 52,5 масло слив 5*
78	Гуляш из курицы	18,16	50/50	4,8	5,3	3,5	271,4	0,1	0,2	2,3	0	27,3	81,7	0,3	9,5	*курица 98(92) лук 12(10) морковь 12(10) томат 5 мука 3*
349	Сок фруктовый	14,00	1/200	0,48	0,3	47,26	196.38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сок 200*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0.07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пшен 30хлеб рж 20*
	итого ;	79,30														
				25,72	23,93	111,31	871,93	5,3	0,35	2,84	19,75	372,15	378,63	5,87	85,1	
	Итого за день:						37,10%									

Неделя вторая
7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
196	Суп "Лапша домашнняя"	17,90	1/250	4,66	8,58	14,5	176,42	0,01	0,08	0,04	16,2	25,04	54,19	1,1	27,44	*Картофель 100(75) лук 12(10) морковь 12,5(10) масло растит 5 лапша 17*
202	Каша гороховая (соус)	13,29	1/150/20	9,94	7,48	19,31	307,26	0,77	0,24	0,03	0	1,194	14,77	0,03	0,95	*горох 72 масло слив 2,5 лук 12(10) морковь 12(10) томат 5 мука 2*
36	Биточки мясные	25,94	1/90	8,7	10,87	16,15	146,6	0,07	0,14	1,53	0,45	62,44	200,5	1,21	28,28	*говядина 93,6(72) лук м14(12) хлеб 15 молоко 10 масло растит 2*
349	Компот из Шиповника	11,87	1/200	0,44	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	4	47,46	52,56	3,17	11,2	*шипованик 17,5 сахар 15*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	0	220.5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пш 30 ржаной 20*
	итого;	79,30														
				26,94	27,93	118,32	944,66	1	0,55	2,14		356,93	365,52	5,91	84,37	
	Итого за день:						40,20%									

Неделя вторая

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
42	Рассольник	21,57	1/250	9,2	3,2	13,6	245,2	0,04	0,16	0	6,13	28,43	69,03	1,11	26,6	*Перловка 10 огурец соленый 16,75(15) картофель 100(75) морковь 12,5(10) лук 12(10) масло раст 5*
	Минтай с маслом сливочным	24,7	1/90	33	15,9	2,4	285	0	0,05	0,37	4,31	49,25	56,24	0,91	33,72	*Минтай 156(110) лук 15,5(12) масло слив 5*
417	Овощное рагу	13,53	1/150	16,1	20,9	24,7	376,2	0,9	0,14	0	9,21	62,44	200.7	0,74	32,28	*Капуста 71,25(54)картофель 64,5(48) морковь 30(24) лук 15(12) масло раст 8 мука5*
349	Чай с сахаром	9,20	1/200	0,2	0,3	9,9	41	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	47,46	0,8	11,2	*чай 1 сахар 15*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,7	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	1,05	16,5	*хлеб пшен 30 хлеб рж 20*
	Итого;	79,30														
				28,7	25,1	106,66	780,4	1,72	0,39	0,54	18,33	358,8	360,7	3,7	86,58	
	Итого за день:						33,80%									

Неделя вторая

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
99	Суп овощной на курином бульоне	18,90	1/250	7,2	4,9	10,8	120	0,2	0,1	2,3	7,9	44,4	71	0,3	18,2	*Капуста 35(30) картофель 66,75(50) морковь 12,5(10) масло ра ст 5 лук 12(10) зеленый горошек 11,5(7,5)*
437	Плов из курицы	38,23	1/240	8,6	0,9	23,3	233,3	45	0,4	0	10,2	12,8	118,8	2,4	15,2	*рис 65,6 масло рст 10 морковь 20,8(16,4) лук 12(22) томат 10 курицы 99,4(84,6)*
349	Компот из сухофруктов	11,87	1/200	0,44	0,3	46,26	196,38	0,08	0.04	0	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сахар 15 сухофрукты 17,5*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	0,04	16,5	*хлеб пшенич 30 ржан 20*
	Итого;	79,30														
				29,54	25,9	107,1	805,74	45,35	0,73	3,8	21,22	350,92	381,03	7,26	86,39	
	Итого за день:						34,20%									

Неделя вторая

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
87	Щи из свежей капусты	18,9	1/250	6,89	8,4	23	247,8	0,01	0,01	0,6	10,9	47,8	71,8	1,05	29,5	*капуста 62,5(50) картофель 40(30) морковь 12,5(10) лук 12(10) томат 7 масло раст 5*
227	Тефтели куриные	23,70	1/90	10,7	10,8	28,7,	242,2	0,4	0,08	0,37	3,12	18,7	97,2	0,98	12,4	*Курица 143,9 (69) рис 8,2 молоко 10 масло раст 5 лук 18(15)*
302	Гречка отварная/соус том.	17,20	1/150/30	3,9	6	33,6	205,3	0,02	0,1	0	0,1	8,9	81,7	0,8	19,4	*Гречка 60 масло раст 5 лук 12,(10) морковь 12(10) томат 5 мука 3*
349	Чай с сахаром	9,20	1/200	0,2	0,3	9,9	41	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*чай 1 сахар 15*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0.05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пшенич 30 хлеб рж 20*
	Итого обед	79,30														
				24,8	26,2	116,3	1009,7	0,22	0,28	1,51	17,11	343.36	346,26	6,4	89	
	Итого за день:						42,90%									