



Н.А. Вавилина

2024 г.

Меню
по обеспечению питания для
обучающихся 5 – 11 классов
МАОУ «Итатская СОШ» Томского района

ОСЕНЬ-ЗИМА

2024г

№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1 день	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48		
			5,1	7,5	28,5	246	0,06	0	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75			
309	Макаронные отварные с маслом	180	7,83	8,75	10,25	151,0	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87		
278	Тфетгели мясные	100	1,58	0,2	23,88	97,60	1,8	0	0,2	6,4	4,4	3,6	0,17			
349	Компот из сухофруктов	200	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
Итого:			18,6	17,08	93,94	641,71	2,175	12,37	34,31	13,06	192,0	537,09	131,73	8,58		
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
2 день	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
			13,51	6,71	27,34	415,0	0,11	4,9	21,0	0	27,07	142,0	40,45	1,4		
291	Плов	250	0,19	0	19,6	74,34	0,018	4,86	0	10,8	0	0	0,72			
342	Компот из свежих яблок	200	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
Итого:			18,35	7,34	79,35	641,45	0,403	51,24	21,39	12,5	161,88	290,93	128,55	7,43		
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
3 день	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48		
			8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210,0	140	5,01		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	58,38	10,02	9,15	162,0	0,05	0,57	12,5	0	29,14	101,71	30,83	1,5		
268/331	Котлета мясная с соусом сметанным с томатом	100/40	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53		
388	Напиток из плодов шиповника	200	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
Итого:			72,13	15,02	90,2	613,77	0,454	131,52	12,89	12,34	125,17	445,11	290,3	10,41		
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
4 день	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
			3,08	2,33	19,13	157,1	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,70	26,70	0,86		
71	Рис отварной с маслом	180	3,08	2,33	19,13	157,1	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,70	26,70	0,86		

234/330	Котлета рыбная в соусе с томатом	100/40	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85		
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91,0	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,562		
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Итого:		18,48	9,51	72,24	505,21	1,475	44,78	39,36	12,87	215,17	401,42	170,13	93,97		
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
6 день																
71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
309	Макаронны отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	246,0	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75		
278/331	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/40	7,83	8,75	10,25	223,0	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87		
375	Чай	200	2,0	0,5	601	56,0	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,562		
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Итого:		24,25	15,43	96,06	669,96	0,485	28,72	34,31	13,27	217,85	576,87	175,03	93,35		
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
7 день																
71	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210,0	140	5,01		
246	Гуляш из отварного мяса	50/50	11,83	11,5	3,75	463,0	0,08	4,67	0	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92		
382	Какао с молоком	200	3,05	3,27	23,09	132,65	0,053	1,3	21,2	0	149,25	134,65	24,4	0,35		
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		

№ рецептуры	Итого: Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8 день	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02									
289	Рагу овощное с мясом птицы	250	9,08	11,7	17,1	217,0	0,11	4,9	21,0	0	27,07	142,0	40,45	1,4									
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48									
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33									
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93									
	Итого:		13,05	9,476	79,28	474,29	0,391	38,87	31,39	10,12	183,64	314,67	144,66	7,13									
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
9 день	Свежий отруец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48									
304	Рис отварной с маслом	180	3,08	2,33	19,13	157,1	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,70	26,70	0,86									
255/332	Печень по - строгановски	50/50	13,6	10,4	10,5	164,0	0,19	12,7	524,0	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0									
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53									
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33									
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93									
	Итого:		21,53	13,63	77,84	541,01	1,565	129,98	572,54	11,94	156,78	561,85	139,22	9,38									
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
10 день	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02									
309	Макаронные отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	223,0	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75									
246	Гуляш из отварного мяса	50/50	11,83	11,5	3,75	463,0	0,08	4,67	0	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92									
б/н	Напиток Витгошка	200	0	0	19,4	75,00	0,3	20	0,12	2,34	0	3,0	0	0									
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33									
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93									
	Итого:		21,58	19,63	83,26	613,11	0,635	37,67	0,51	14,99	104,65	185,92	81,98	4,95									

Наименование сборника рецептов : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», Москва Делли Плюс 2005