





УТВЕРЖДАЮ:

Директор ФНЦ ФВКП "Саянская СОП" / А.Д.Галанова /

10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 11-18 лет)

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва 2017

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Вода	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ккал.					
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe								
<b>ОБЕД</b>																												
45	Салат из капусты с морковью	100	81,50	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	1,73	0,82	0,02	24,43				2,31	43,00	28,32	16,00	0,52						94,12
96	Рассольник на мясном бульоне	300	268,50	2,64		6,24	6,24	18,69	2,49	16,20	2,10	1,83	0,18	17,16				2,91	19,86	41,94	33,60	1,23						141,48
278	Тефтели мясные паровые	100	62,83	8,67	5,75	9,33	0,33	13,83	3,17	10,67	3,50	1,83	0,07	2,00	29,17			0,50	40,17	204,58	27,25	3,75						174,00
309	Макаронные отварные с маслом	200	141,80	6,80		10,00	10,00	38,00	1,40	36,60	2,20	1,20	0,08					2,60	16,00	46,00	10,00	1,00						269,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,80	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,00					7,73	2,13	2,67	0,53						72,80
пр	Хлеб пшеничный йодированный	20	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02					0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						46,76
пр	Хлеб ржаной	40	14,10	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04					0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						91,96
<b>ИТОГО</b>			<b>753,13</b>	<b>23,66</b>	<b>5,75</b>	<b>32,56</b>	<b>23,56</b>	<b>125,66</b>	<b>32,87</b>	<b>92,80</b>	<b>18,06</b>	<b>7,33</b>	<b>0,42</b>	<b>143,59</b>	<b>29,17</b>	<b>8,94</b>	<b>140,56</b>	<b>382,77</b>	<b>106,12</b>	<b>8,49</b>	<b>8,49</b>	<b>890,32</b>						







УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Саянская СОШ" /А.Д.Галсанова /

10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 11-18 лет)

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва 2017

Четвертый

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Вода		Белки,г		Жиры,г		Общие углеводы,г	Углеводы,г		пищевые волокна,г	зола,г	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				ккал.
			общ.	жив.	общ.	раст.	моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	В2	Са	Р	Мg	Fe					
140	Суп картофельный с рыбными консервами	300	257,79	7,83	9,93	0,39	15,75	2,97	12,78	2,16	4,23	0,14	8,25	18	1,05	37,98	210,84	55,26	1,5	192,93				
241	Мясо отварное (говядина)	100	57	22,5	19,5		0,33	0,17	0,17	0,17	0,5	0,05			0,5	13,83	103,5	26,17	3,5	266,83				
246	Капуста тушеная	200	123,32	5,8	0,24	0,22	44,28	33	11,28	6,4	4,2	0,08	43,2		2,2	151,6	119	57,2	4,6	344,32				
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11				
пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	11,4	2,37	0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	7,14				
428	Булочка школьная	60	23,28	5,01	1,92	1,92	26,91	10,15	24,18	2,01	0,87	0,09			0,04	13,5	46,1	19,4	0,88	145				
	<b>ИТОГО</b>		<b>641,19</b>	<b>49,6</b>	<b>48,32</b>	<b>3,5</b>	<b>127,76</b>	<b>72,81</b>	<b>62,38</b>	<b>11,84</b>	<b>11,25</b>	<b>0,41</b>	<b>52,78</b>	<b>18</b>	<b>4,18</b>	<b>357,14</b>	<b>616,65</b>	<b>193,49</b>	<b>12,81</b>	<b>1081,33</b>				



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Саянская СОШ"  
/ А.Д.Г.Алсанова /

**10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 11-18 лет)**

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред.М.П.Могильного и В.А.Гутельяна,Москва 2017

**Пятый день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Вода		Белки,г		Жиры,г		Общие углеводы,г	Углеводы,г		пищевые волокна,г	зола,г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ккал.
			общ.	жив.	общ.	раст.	моно и сахара	крахмал		В1	С			А	В2	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe	
23	Салат из помидоров св с раст маслом	100	85,70	1,11	6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	20,30	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56					
111	Суп с макаронными изделиями	300	229,98	3,57	3,39	2,46	18,84	2,88	15,96	0,27	3,63	0,05	1,14	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66	120,15					
259	Жаркое по домашнему	350	245,00	33,35	36,65	0,82	27,79	2,26	25,53	2,68	4,53	0,62	42,82	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79	574,41					
350	Кисель	200	171,76	0,16	0,08	0,80	27,50	21,52	5,98	0,34	0,16	0,01	24,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14	111,36					
пр	Хлеб пшеничный йодированный	40	14,10	2,24	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96						
	<b>ИТОГО</b>		<b>746,54</b>	<b>40,43</b>	<b>29,03</b>	<b>10,70</b>	<b>98,51</b>	<b>32,00</b>	<b>66,51</b>	<b>8,19</b>	<b>9,73</b>	<b>0,81</b>	<b>88,26</b>	<b>6,79</b>	<b>131,39</b>	<b>761,01</b>	<b>137,39</b>	<b>9,66</b>	<b>976,44</b>					



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Саянская СОШ"  
/А.Д.Галанова /

10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 11-18 лет)

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва 2017

Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Вода	Белки, г		Жиры, г		раст.	Общие углеводы, г	Углеводы, г		пишетье, г	золы, г	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				ккал.
				общ.	жив.	общ.	крахмал			моно и дисахара	В1			С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
82	Борщ с капустой и картофелем	300	273,21	2,19		5,88	5,88		14,10	11,55	2,55	2,79	1,83	0,06	12,36				2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
309	Макаронные отварные с маслом	200	141,80	6,80		10,00	10,00		38,00	1,40	36,60	2,20	1,20	0,08				2,60	16,00	46,00	10,00	1,00		269,20
246	Гуляш из отварного мяса (говядина) в томатном соусе	100	71,58	11,83	11,17	11,50	0,08	3,75	2,25	1,50	0,67	0,67	0,67	0,08	4,67			0,58	19,25	57,92	17,58	1,92		165,83
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13	0,13		0,27				13,60	22,13	11,73	2,13		40,00
пр	Хлеб ржаной	40	14,10	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,68	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		91,96
338	Яблоки свежие	100	65,30	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,38	0,38	0,02	7,50			0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		33,30
	<b>ИТОГО</b>		<b>765,09</b>	<b>23,89</b>	<b>11,17</b>	<b>28,12</b>	<b>16,70</b>	<b>92,43</b>	<b>32,38</b>	<b>60,05</b>	<b>10,34</b>	<b>4,89</b>	<b>4,89</b>	<b>0,28</b>	<b>24,80</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>111,39</b>	<b>240,33</b>	<b>87,50</b>	<b>9,35</b>			<b>718,37</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Саянская СОШ"  
/А.Д.Галсанова /

10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 11-18 лет)

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва 2017

сельмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Вода		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Зола, г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				ккал.
			общ.	жив.	общ.	раст.	моно и дисахара	крахмал		В1	С		А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
45	Салат из св.капусты с морковью	100	81,50	1,33	6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	1,73	0,82	0,02	24,43				43,00	28,32	16,00	0,52	94,12	
119	Суп гороховый	300	256,50	9,00	3,90	3,90	20,70	4,20	16,50	5,10	4,80	0,18	1,20				99,00	393,00	57,00	2,70	153,9	
278	Тефтели мясные	100	62,83	8,67	5,75	0,33	13,83	3,17	10,67	3,50	1,83	0,07	2,00	29,17	0,50	204,58	40,17	27,25	3,75	174,00		
304	Рис отварной	200	136,57	4,89	0,09	0,71	48,89	0,53	48,36	2,06	0,37	0,03	36,00	0,80	82,00	3,48	25,34	0,70	280,15			
350	Кисель	200	171,76	0,16	0,08	0,08	27,50	21,52	5,98	0,34	0,16	0,01	24,00	0,20	9,00	8,20	4,40	0,14	111,36			
пр	Хлеб пшеничный	40	14,10	2,24	0,04	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04		0,36	42,40	10,00	1,24	91,96				
	<b>ИТОГО</b>		<b>663,12</b>	<b>24,11</b>	<b>5,84</b>	<b>11,54</b>	<b>139,20</b>	<b>70,99</b>	<b>87,75</b>	<b>10,15</b>	<b>5,04</b>	<b>0,35</b>	<b>51,63</b>	<b>65,17</b>	<b>5,37</b>	<b>203,05</b>	<b>759,30</b>	<b>139,99</b>	<b>9,05</b>	<b>905,49</b>		











УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МАОУ "Саянская СОШ"  
 / А.Д.Галсанова /

10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 11-18 лет)

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва 2017

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Вода	Белки,г		Жиры,г	раст.	Углевод,г	Углевод,г		пищевые волокна,г	зола,г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ккал.
				общ.	жив.				моно и сахара	крахмал			В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe			
23	Салат из помидоров св с раст маслом	100	85,70	1,11		6,18		4,62	4,38	0,24	1,70	0,73						17,21	32,12	17,62	0,83	78,56	
111	Суп с макаронными изделиями	300	229,98	3,57		3,39	2,46	18,84	2,88	15,96	0,27	3,63						41,40	243,90	18,90	0,66	120,15	
259	Жаркое по домашнему	350	245,00	33,35	29,03	36,65	0,82	27,79	2,26	25,53	2,68	4,53						55,38	433,59	86,47	6,79	574,41	
349	Компот из сухофруктов	200	146,80	1,16		0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50						5,84	46,00	33,00	0,96	196,38	
пр	Хлеб пшеничный	200	146,80	1,16		0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50						5,84	46,00	33,00	0,96	91,96	
338	Бананы	75	55,80	1,13		0,38	0,38	15,75	14,25	1,50	1,28	0,68						6,00	21,00	31,50	0,45	70,88	
	<b>ИТОГО</b>		<b>910,08</b>	<b>41,48</b>	<b>29,03</b>	<b>47,20</b>	<b>10,44</b>	<b>161,52</b>	<b>98,01</b>	<b>63,51</b>	<b>11,93</b>	<b>12,57</b>		<b>0,83</b>	<b>73,36</b>	<b>0,00</b>	<b>6,93</b>	<b>131,67</b>	<b>822,61</b>	<b>220,49</b>	<b>10,65</b>	<b>1132,34</b>	

десятый день