



Утверждаю:
Директор
Цыбенова Б.В.

10-дневное меню возрастная категория: 12 лет и старше

2024-2025 учебный год

Утверждаю:

Директор

Цыбенова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник 1														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 181	Каша манная молочная жидкая	200	6,11	10,72	32,38	251,00		1,17			133,77		30,12	0,47
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	18,24	0,02	152,22	214,40	21,34	0,48
№ 7	Сыр порционный	15	3,84	4,43	0,5	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
№ 393	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00			34,00	17,00	13,00	0,30
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		565	18,73	19,29	76,86	578,00	0,19	62,87	57,24	0,02	474,99	306,40	71,21	5,80

Утверждаю: _____
 Директор _____
 Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник 1														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 637	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6	7	206,25	0,04		20		39	143	20	1,8
№ 341	Каша гречневая	180	7,59	6,42	34,27	225,36	0,25			0,001	14,29		119,98	4,03
№ 587	Соус томатный	50	0,49	3,60	4,10	51,45	0,10	0,60			0,10			0,20
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,36
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		580	33,11	24,04	78,87	661,06	0,49	3,43	20,00	0,00	90,59	191,52	143,88	10,79

Утверждаю:
 Директор 
 Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда 1														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 182	Каша ячневая молочная	200	7,31	10,98	31,2	286		1,17			162,26		36,51	0,94
№ 268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	4,95	17,5		0,8			0,13		5,25	0,01
т п	Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0		12,2	0		0,6
№ 150	Яйцо куриное отварное	70	5,10	4,6	0,30	63,00	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		550	18,56	18,89	77,05	607,60	0,13	1,97	0,10	0,00	219,59	76,80	48,06	6,95

Утверждаю:

Директор

Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Четверг 1															
номер рецептуры	Завтрак														
№ 260	гуляш из говядины	100	17,2	15,6	0,2	209,00		29			29,00				1,7
№ 202	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	31,61	260,95	0,06		28		16,19	49,56	10,86		1,09
№ 587	Соус томатный	50	0,49	3,60	4,10	51,45	0,10	0,60			0,10				0,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46		0,70
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50		4,40
Итого за завтрак		600	29,43	27,40	66,22	770,20	0,30	30,33	28,00	0,00	100,77	102,12	29,82		8,09

Утверждаю: 
 Директор
 Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Пятница 1														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 182	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	29,42	258,00		1,17			130,09		30,12	0,47
№ 291	Кисель витаминизированный	200	8	7	20	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06
№ 338	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	10	94,5	0,04	10	0,01		8	191,43	42	0,6
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		550	18,40	18,62	77,72	544,50	0,16	11,19	0,01	0,00	161,57	204,03	80,82	5,53



Утверждаю:
 Директор
 Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Понедельник 2														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 182	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	9,7	32,3	247,1	0,16	116,28			190,45			0,45
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	1,59	0,28	0,01	152,22		21,34	0,48
№ 393	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00			34,00	17,00	13,00	0,30
№ 7	Сыр порционный	15	3,84	4,43	0,5	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		565	19,38	18,27	76,78	574,10	0,33	177,98	39,28	0,01	531,67	92,00	41,09	5,78

Утверждаю:
 Директор
 Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 2															
Вторник 2															
номер рецептуры	Завтрак														
№ 637	отварная	100	21,1	13,6	7	206,25	0,04		20		39	143	20	1,8	
№ 341	Каша гречневая	180	7,59	6,42	34,27	225,36	0,25			0,001	14,29		119,98	4,03	
№ 587	Соус томатный	50	0,49	3,60	4,10	51,45	0,10	0,60			0,10			0,20	
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,36	
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40	
Итого за завтрак		580	33,11	24,04	78,87	661,06	0,49	3,43	20,00	0,00	90,59	191,52	143,88	10,79	

Утверждаю: 
 Директор
 Цыбенова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Среда 2														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 182	Каша ячневая молочная	200	13,31	17,98	39,2	306		1,17			162,26		36,51	0,94
№ 268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	4,95	17,5		0,8			0,13		5,25	0,01
№ 338	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	15	104,5	0,04	10	0,01		8	191,43	42	0,6
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		550	18,66	18,89	77,45	544	0,14	11,97	0,01	0	193,39	191,43	85,26	5,95


 Утверждаю: 
 Директор
 Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг 2														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 268	Котлеты мясные	100	17,2	15,6	11,2	209,00		29			29,00			1,7
№ 202	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	31,61	260,95	0,06				16,19		10,86	1,09
№ 587	Соус томатный	50	0,49	3,60	4,10	51,45	0,10	0,60			0,10			0,20
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		600	29,43	27,40	77,22	770,20	0,30	30,33	0,00	0,00	100,77	52,56	29,82	8,09

Утверждаю: 
 Директор
 Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Пятница 2														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 182	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	29,42	258,00		1,17			130,09		30,12	0,47
№ 291	Кисель витаминизированный	200	8	7	20	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06
№ 338	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,50	0,80	9,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
т п	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		550	18,40	18,92	77,32	544,00	0,18	21,19	0,00	0,40	185,57	34,60	56,82	9,33