

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 12-18 лет День 1

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Горошек зеленый	1/30	0.86	0.81	1.71	7.76	2.91	0.02	0.012	2.2	0	0.62	9.75	3.47	0	0.9	0.0022	0.0017	0.005
№ 218*	Омлет натуральный с	1/180/9	13.9	19.82	31.12	371.56	0.31	0.12	0.33	211	2.4	298	226	35	2.5	142	0.009	0.0072	0.7
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1.27	1.13	13.31	47.81	1.11	0.03	0.013	8.37	0.1	16	17.7	12.89	0.3	2.4	0.001	0.0017	0.065
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	43.5	6.5	0.4	29	0.0012	0.0021	0.008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.05	0.024	0	0	10.5	47.4	3.37	0.9	29	0.004	0	0.15
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0.5	0.25	14.37	81.25	13.2	0.1	0.037	0	0	20	13.8	13.75	0.4	98	0.008	0	0.028
	Итого завтрак:		22.46	22.87	94.68	677.27	17.5	0.36	0.446	222	2.5	357	358	74.98	4.4	301	0.0254	0.0127	0.956
	Обед																		
Пром. Выпуск	Кукуруза	1/100	2.05	2.9	9.78	73.6	1.21	0.01	0.041	14	0	9.36	49.8	0.2	0.4	1.1	0.019	0.012	0.01
№ 70*	Уха рыбацкая	1/250	8.18	10.65	19.32	167.25	0.56	0.1	0.14	115	2.7	170	51.5	21.56	1.3	7.5	0.002	0.0018	0.031
№ 105*	Соус томатный	1/40	0.46	1.68	3.2	29.8	0.1	0.01	0.007	112	0	6.35	8.89	0.6	0	0.2	0	0	0.004
Пром. Выпуск	Биточки мясные п\ф	1/120	5.9	4.27	14.86	134.8	2.1	0.03	0.17	51	0.3	68	76	39.2	1	102	0	0.0012	0.46
№ 211*	Макароны отварные с	1/180/5	5.4	11.52	18.57	224.56	0.62	0.13	0.09	0	0.5	121	112	11	1	109	0	0.001	0.4
Пром. Выпуск	Сок яблочный	1/200	1	0	20.2	84.8	19.6	0.02	0.03	23	0	14	14	18	1.1	120	0.001	0	0.03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.81	163.66	0	0.07	0.042	0	0	16.1	60.9	9.1	0.5	41	0.002	0.0015	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.06	0.033	0	0	14.7	46	4.74	1.2	40	0.012	0	0.3
	Итого обед:		31.28	32.21	133.76	951.25	24.1	0.43	0.553	315	3.5	420	419	104.4	6.4	420	0.036	0.0175	1.345
	Итого за день:		53.74	55.08	228.44	1628.52	41.7	0.8	0.999	537	6	776	777	179.38	11	721	0.0614	0.0302	2.301

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 12-18 лет День 2

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6.24	5.56	15.41	161	0.1	0.04	0.08	53.6	0.65	85.5	89.18	12.9	0.76	46.2	0.002	0.004	0.11
№ 78*	Суп молочный с	1/180/6	12.93	16.96	29.85	308.56	1.98	0.18	0.21	58.9	0.9	181	123.5	37.2	2.46	153	0.006	0.00864	0.72
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0.11	0.018	13.68	45.8	2.54	0	0	0	0.15	12.8	3.96	2.16	0.32	1.97	0	0	0.08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.05	0.02	0	0	10.5	47.4	3.37	0.85	28.5	0.009	0	0.15
Пром. Выпуск	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25.4	105.6	12.9	0.08	0.08	112	0.78	70.7	95.5	20	0.04	70	0.004	0	0
	Итого завтрак:		22.26	22.9	94.36	672.95	17.5	0.35	0.4	224	2.48	360	359.5	75.7	4.43	299	0.021	0.01264	1.06
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром.	1/100	0.8	0.1	1.7	25	0.35	0.02	0.1	0	0	23	24	14	0.06	1	0.003	0	0.02
№ 65*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/250/10	2.17	8.52	9.01	137.05	1.12	0.05	0.05	16.9	1.16	49.5	19.93	4.31	0.06	7	0.003	0.00162	0.01
Пром. выпуск	Биточки рыбные	1/120	13.9	14.72	13.08	215.59	0.31	0.06	0.15	44.4	2.1	201	163.7	13.9	1.42	150	0.002	0.0135	0.62
№ 105*	Соус томатный	1/40	0.46	1.68	3.2	29.8	0.1	0.01	0.01	9.6	0.03	6.35	8.89	0.6	0.02	0.16	0	0	0
№ 136 *	Картофель отварной с	1/180/6	3.42	5.17	14.52	108.52	1.32	0.18	0.11	20	0.06	77.6	55.66	35.2	0.02	120	0.009	0	0
№ 301*	Напиток из плодов	1/180	0.61	0.25	17.68	79.38	15	0.01	0.05	0	0	19.2	3.09	3.09	2.17	9.3	0.008	0	0.14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.81	163.66	0	0.07	0.04	0	0	16.1	50.6	7.1	0.49	22.6	0.003	0.0019	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.04	0.02	0	0	14.7	60.36	4.74	1.2	40.5	0.002	0	0.3
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1.87	0.62	26.25	120	6.2	0.05	0.03	0	0	10	35	22.5	0.75	70	0.006	0	0.18
	Итого обед:		31.52	32.25	133.27	951.78	24.4	0.49	0.56	90.9	3.35	418	421.2	105	6.18	420	0.036	0.01702	1.39
	Итого за день:		53.78	55.15	227.63	1624.73	41.9	0.84	0.95	315	5.83	778	780.7	181	10.6	719	0.057	0.02966	2.44

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
Возрастная категория: 12-18 лет День 3

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом	1/50/12	2.91	4.29	18.45	168.64	0	0.04	0.03	50	0.14	10.4	27.9	5.2	0.42	38	0.0012	0.001	0.1
№ 223*	Запеканка из творога со	1/180/30	8.12	9.86	23.4	180.6	7.8	0.1	0.25	125	2.4	174	132	23.8	2.2	120	0.009	0.0074	0.4
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0.063	0.018	13.5	34	0.03	0	0	0	0	1.99	2.52	1.26	0.25	0.6	0	0	0.06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.05	0.05	0	0	8.5	46.2	3.37	0.85	29	0.009	0	0.35
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1.54	1.57	17.87	105	0	0.06	0.05	0	0	4.7	3.5	2.2	0.064	13	0.001	0.0001	0.02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/270	7.82	6.74	11.34	137.7	8.8	0.05	0.06	48	0.03	160	148	37.8	0.5	98	0.005	0.0032	0.07
	Итого завтрак:		22.43	22.84	94.58	677.93	16.6	0.3	0.44	223	2.57	360	360.1	73.6	4.284	299	0.0252	0.0117	1
	Обед																		
Пром. выпуск	Икра кабачковая пром.производства для	1/100	1.2	4.71	7.7	77.5	4.5	0.03	0.05	0	0	40	37.5	15	0.07	1.5	0.004	0	0.12
№ 56*	Борщ с капустой и	1/250/10	2.5	6.26	16.35	147.52	3.7	0.06	0.18	137	2.1	63.4	60.6	23.8	1.99	6	0.0052	0.0036	0.13
Пром. Выпуск	Котлеты рубленые из курицы	1/120	13.94	13.08	14.81	253.65	0.97	0.24	0.2	158	1.2	235	88.5	23.5	2.5	157	0.0016	0.0059	0.57
№ 233*	Соус томатный	1/40	0.58	1.83	5.03	47.96	0.09	0.01	0.01	19	0.04	9.44	15.7	0.39	0.025	0.8	0	0	0.14
№ 176*	Каша рисовая	1/180	4.35	5.14	20.99	206.52	0	0.03	0.02	0	0.06	2.89	72.72	22.8	0.025	55	0.002	0.0056	0.01
№ 305*	Кисель из концентрата	1/180	0.38	0.1	20.75	41.84	15.2	0.01	0.01	0	0	38.6	16.65	4.37	0.022	117	0.004	0	0.01
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.81	103.66	0	0.07	0.04	0	0	16.1	60.9	9.1	0.49	41	0.003	0.0015	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.06	0.03	0	0	14.7	66.36	4.74	1.2	40	0.012	0	0.3
	Итого обед:		31.24	32.31	133.46	951.43	24.5	0.5	0.55	314	3.4	420	418.9	104	6.322	418	0.0318	0.0166	1.38
	Итого за день:		53.67	55.15	228.04	1629.36	41.1	0.8	0.99	537	5.97	780	779.1	177	10.61	717	0.057	0.0283	2.38

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 12-18 лет День 4

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/12	0.096	2.69	0.15	51.6	0.24	0	0.012	48	0.1	2.88	3.6	0	0.02	3.6	0.00096	0	0.01
Пром. Выпуск	Сыр порционно	1/15	3.9	3.99	0	51.49	0.1	0.004	0.054	32	0.8	74	45	8.25	0.11	15	0.0007	0.001	0.03
№ 180*	Каша рисовая молочная	1/180/6	6.56	9.94	31.25	209.92	2.78	0.181	0.21	90	1.3	84.2	104	30.4	1.56	115	0.01	0.001	0.57
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3.67	4.58	15.82	96.74	1.42	0.05	0.016	52	0.2	164	82	14.2	1.53	9.47	0.001	0.001	0.2
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	14.52	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	43.5	6.5	0.35	29	0.0012	0.01	0.01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.045	0.024	0	0	9.1	47.4	3.37	0.85	28.5	0.008	0	0.15
Пром. выпуск	Сок вишневый	1/200	1.4	0.4	22.8	100.4	12.8	0.022	0.044	0	0	14	33	12	0.06	100	0.003	0	0
	Итого завтрак:		21.56	22.46	94.56	679.04	17.34	0.352	0.39	222	2.4	360	359	74.8	4.48	300	0.02486	0.0129	0.96
	Обед																		
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консервированный пром.	1/100	2.8	2.7	5.7	25.86	5.82	0.056	0.04	7.3	0	2.06	32.5	11.6	0.07	2.86	0.008	0.0023	0.02
№ 59*	Суп с макаронными	1/250	2.56	3.22	15.68	109	1.07	0.09	0.05	0	0	29.5	20.2	16.2	0.1	4.81	0.003	0.0006	0.03
№ 105*	Соус томатный	1/40	0.46	1.68	3.2	29.8	0.095	0.008	0.007	9.6	0.6	6.35	8.89	0.6	0.02	0.16	0	0	0
№ 172*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	6.2	8.3	11.01	232.8	1.1	0.06	0.12	113	1.4	183	113	8	1.3	99	0.002	0.011	0.5
Пром. Выпуск	Котлеты мясные п\ф	1/120	9.58	14.56	13	138.22	1.1	0.09	0.19	149	1.4	118	83.5	27.7	0.6	65	0.001	0.0015	0.35
№ 293*	Компот из смеси	1/180	0.59	0.081	24.81	119.52	0.65	0.014	0.05	0	0	29.2	21.1	15.7	0.4	37	0.007	0	0.1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.81	163.66	0	0.07	0.042	0	0	16.1	60.9	9.1	0.49	30.6	0.005	0.0015	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.063	0.033	0	0	14.7	66.4	4.74	1.2	39.9	0.0012	0	0.3
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0.5	0.5	12.25	58.75	14.5	0.037	0.025	36	0	20	13.8	11.3	2.08	141	0.007	0	0.03
	Итого обед:		30.98	32.23	133.48	950.39	24.34	0.488	0.557	315	3.5	419	420	105	6.26	420	0.0342	0.0169	1.44
	Итого за день:		52.54	54.69	228.04	1629.43	41.68	0.84	0.947	536	5.9	779	779	180	10.7	720	0.05906	0.0298	2.4

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 12-18 лет День 5

№ рецептуры,	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6.24	8.16	15.41	161	0.1	0.04	0.083	54	0.7	85.5	89	12.9	0.46	46.2	0.002	0.004	0.11
Пром. выпуск	Яйцо вареное	1/40	5.08	3.6	0.28	63	0	0.03	0.1	104	1.5	22	77	4.8	1	56	0.008	0.0042	0.45
№ 191*	Каша овсяная молочная	1/180/6	4.5	7.83	37.4	202.53	3.78	0.16	0.1	49	0.3	158	62	18	1.36	66	0.001	0.00184	0.36
№ 286*	Кофейный напиток на	1/180	2.84	2.41	12.56	80.54	1.17	0.03	0.014	18	0.1	73.2	66	12.6	0.12	13.1	0.007	0.00194	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.04	0.024	0	0	10.5	27	3.37	0.77	28.5	0.007	0	0.15
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1.87	0.62	18.52	120	12.5	0.04	0.06	0	0	10	35	23	0.75	90	0.003	0	0.18
	Итого завтрак:		22.51	22.98	94.19	679.06	17.6	0.34	0.381	225	2.5	359	356	74.7	4.46	300	0.028	0.01198	1.25
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/100	0.8	0.1	3.5	20	0.5	0.02	0.02	0	0	10	35	15	0.08	0.93	0.004	0	0.02
№ 53*	Щи из свежей капусты с	1/250/10	2.46	7.43	10.82	151.8	20	0.07	0.23	117	1.1	158	24	9.62	0.08	5.82	0.003	0.00906	0.12
Пром. выпуск	Котлеты рыбные ПФ	1/120	12.65	15.65	16.51	168	0.68	0.06	0.18	160	2.2	183	153	26.8	4.13	51	0.001	0.0068	0.88
№ 211*	Макаронные изделия	1/180/6	6.61	7.59	24.75	249.65	0	0.07	0.03	0	0.1	6.83	45	25.3	0.01	36.4	0.01	0.0009	0
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	0.6	0.2	30.4	125.8	2.8	0.14	0.022	38	0	30	36	14	0.26	245	0.004	0	0.02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.81	163.66	0	0.07	0.042	0	0	16.1	61	9.1	0.49	40.6	0.003	0.00011	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.06	0.033	0	0	14.7	66	4.74	1.2	39.9	0.012	0	0.3
	Итого обед:		31.41	32.16	133.81	951.69	24	0.49	0.557	315	3.4	418	420	105	6.25	420	0.037	0.01687	1.45
	Итого за день:		53.92	55.14	228	1630.75	41.6	0.83	0.938	540	5.9	778	776	179	10.7	719	0.065	0.02885	2.7

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожилова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 12-18 лет День 6

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом	1/50/12	2.91	4.29	18.45	168.64	0	0.04	0.025	49.6	0.1	10.4	27.9	5.2	0.42	38.31	0.0022	0.001	0.1
№ 229*	Запеканка из творога с	1/180/20	10.34	12.63	32.88	218.56	6.5	0.13	0.31	112	1.8	168	134.5	24	2.36	105.7	0.009	0.0082	0.48
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0.11	0.018	13.68	45.8	2.54	0	0	0	0.2	13.8	3.96	2.16	0.5	1.97	0	0	0.08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.05	0.024	0	0	10.5	47.4	3.37	0.85	28.5	0.009	0	0.15
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1.97	0.7	8.43	95	1.27	0.02	0.023	0	0	6,6,	3.5	2	0.07	19.3	0.0022	0.00095	0.02
Пром. Выпуск	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/270	4.63	4.85	10.8	99	7.16	0.1	0.045	63	0.4	156	143	37.8	0.26	105	0.002	0.0024	0.07
	Итого завтрак:		21.94	22.85	94.26	678.99	17.47	0.34	0.427	225	2.5	359	360.3	74.5	4.46	298.8	0.0244	0.01255	0.89
	Обед																		
Пром. выпуск	Кукуруза	1/100	2.05	2.9	9.78	73.6	1.21	0.01	0.041	14	0	9.36	49.8	0.2	0.4	1.13	0.021	0.013	0.01
№ 63*	Суп картофельный с	1/250	5.48	5.26	16.52	148.25	0.82	0.12	0.072	127	0.2	42.7	63.1	23.1	0.08	4.77	0.0003	0.00153	0.22
Пром. выпуск	Котлеты куринные ПФ	1/120	10.76	16.63	14.59	218.56	0.3	0.08	0.19	113	2.2	188	124	20.2	3.12	97	0.0003	0.0015	0.38
№ 140*	Капуста тушеная	1/180	3.7	5.82	12.93	135.18	9.9	0.04	0.09	60.6	1.1	99.8	42	17.2	0.12	83.2	0.0019	0	0.01
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0.7	0.041	17.63	103.32	0.54	0.01	0.027	0	0	29.1	19.71	15.8	0.43	60.2	0.0006	0	0.3
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.81	138.56	0	0.06	0.05	0	0	16.1	60.9	9.1	0.49	36.1	0.003	0.0015	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.06	0.06	0	0	14.7	46.36	4.74	1.2	39.9	0.0002	0	0.3
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0.5	0.25	14.37	61.25	11.5	0.1	0.037	0	0	20	13.75	13.8	0.37	98	0.008	0	0.03
	Итого обед:		31.48	32.09	133.65	951.5	24.27	0.49	0.567	315	3.5	420	419.6	104	6.21	420.3	0.0353	0.01753	1.35
	Итого за день:		53.42	54.94	227.91	1630.49	41.74	0.82	0.994	539	6	779	779.9	179	10.7	719.1	0.0597	0.03008	2.25

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
Возрастная категория: 12-18 лет День 7

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/12	0.096	2.69	0.15	51.6	0.24	0	0.012	48	0.14	2.88	3.6	0	0.024	3.6	0.001	0	0.006
Пром. выпуск	Сыр порционно	1/15	3.9	3.99	0	51.49	0.1	0	0.054	31.5	0.75	75	45	8.25	0.105	15	0.0037	0.0028	0.025
№ 195*	Каша молочная "Дружба"	1/180/6	7.556	10.22	31.96	242.01	0.98	0.1	0.033	49	1.33	130.23	93.6	25.5	0.42	157	0.0084	0.0022	0.096
№ 288*	Какао с молоком	1/180	4.27	4.65	15.82	103.74	1.42	0.05	0.116	42	0.2	109	112.1	19.2	0.53	9.47	0.001	0.0098	0.3
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	43.5	6.5	0.35	29	0.0032	0.0019	0.008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.05	0.024	0	0	10.5	47.4	3.37	0.85	28.5	0.009	0	0.15
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0.5	0.5	12.25	58.75	14.5	0.1	0.125	55	0	20	13.75	11.3	4.08	178	0.007	0	0.334
	Итого завтрак:		22.252	22.91	94.35	676.48	17.2	0.35	0.394	226	2.42	359.11	359	74	6.359	421	0.0333	0.0167	0.919
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром.	1/100	0.8	0.1	1.7	25	0.35	0.02	0.1	0	0	23	24	14	0.06	1	0.003	0	0.015
№ 54*	Рассольник	1/250/10	4.71	8.82	17.4	156.8	0.87	0.1	0.071	66.9	1.31	80.3	19.22	11.7	0.092	5.15	0.005	0.0007	0.022
Пром. выпуск	Шницель мясной ПФ	1/120	9.75	11.65	12.8	189	5.73	0.05	0.1	116	2.1	159	142	20.5	3.1	105	0.01	0.0137	0.91
№ 138*	Картофельное пюре	1/180	6.72	9.98	21.57	207.42	6.96	0.11	0.156	133	0.12	85.98	84	26.9	1.26	128	0.001	0.0004	0.014
Пром. выпуск	Сок виноградный	1/200	0.6	0.4	32.6	136.4	10.4	0.04	0.062	0	0	40	24	18	0.08	100	0.001	0	0.02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.81	163.66	0	0.07	0.042	0	0	16.1	60.9	9.1	0.49	40.6	0.003	0.0025	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.06	0.033	0	0	14.7	66.36	4.74	1.2	39.9	0.012	0	0.3
	Итого обед:		30.87	32.14	133.9	951.06	24.3	0.46	0.564	315	3.53	419.08	420.5	105	6.282	420	0.035	0.0173	1.391
	Итого за день:		53.122	55.05	228.25	1627.54	41.6	0.81	0.958	541	5.95	778.19	779.4	179	12.64	840	0.0683	0.0339	2.31

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 12-18 лет День 8

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6.24	8.16	15.41	161	0.1	0.041	0.063	53.56	0.7	85.5	89	12.9	0.46	46.2	0.005	0.002	0.11
Пром. Выпуск	Яйцо вареное	1/40	5.08	3.6	0.28	63	0	0.03	0.018	100	1.5	22	77	4.8	1	56	0.0008	0.0102	0.45
№ 190*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/180/6	8.76	10.21	35.8	266.2	1.63	0.14	0.013	59.03	0.3	193	135	37	0.82	103	0.0093	0.0001	0.1
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0.063	0.018	10.1	34	0.027	0	0	0	0	1.99	2.5	1.26	0.35	0.6	0	0	0.06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.045	0.024	0	0	12.5	45	3.37	0.85	28.5	0.009	0	0.15
Пром. Выпуск	Сок апельсиновый	1/200	0.2	0.2	23.1	103	15.52	0.08	0.3	12	0	44	11	16	1.03	66	0.0008	0	0.02
	Итого завтрак:		22.323	22.548	94.71	679.19	17.28	0.336	0.418	224.6	2.5	359	360	75.4	4.51	300	0.0249	0.0123	0.89
	Обед																		
Пром. Выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1.2	4.71	7.7	77.5	0.83	0.025	0.05	35.23	0	40	38	15	0.07	1.5	0.004	0	0.02
№ 61*	Суп картофельный с крупой	1/250	1.47	2.71	12.11	85.75	0.75	0.09	0.155	85.6	1.6	26.7	18	10.3	0.09	6.41	0.003	0.00083	0.02
Пром. Выпуск	Тефтели рыбные П\Ф	1/120	13.66	15.76	19.81	140.52	7.86	0.11	0.18	188	1.8	293	161	14.8	1.72	83	0.001	0.0086	0.48
№ 176*	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4.38	7.1	12.01	181.12	0	0.03	0.02	0	0.1	1.63	32	19.6	1.06	39	0.0018	0.0026	0.22
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/200	0.31	0.068	8.86	109.98	0	0.068	0.019	6.2	0	18.3	9	7.3	0.6	103	0.006	0	0.1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.02	163.66	0	0.07	0.042	0	0	16.1	61	9.1	0.49	40.6	0.003	0.0055	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.063	0.033	0	0	14.7	66	4.74	1.2	39.9	0.01	0	0.3
Пром. Выпуск	Фрукт Банан	1/125	1.87	0.62	26.25	120	14.9	0.04	0.06	0	0	10	35	24	1.12	105	0.006	0	0.18
	Итого обед:		31.18	32.158	133.78	951.31	24.34	0.496	0.559	315	3.5	420	420	105	6.35	418	0.0348	0.01753	1.43
	Итого за день:		53.503	54.706	228.49	1630.5	41.62	0.832	0.977	539.6	5.9	779	779	180	10.9	719	0.0597	0.02983	2.32

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 12-18 лет День 9

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом	1/50/12	2.91	4.29	18.45	168.64	0	0.03	0.03	49.6	0.14	10.4	27.9	5.2	0.42	38.3	0.0012	0.001	0.1
№ 212**	Макароны запеченные с	1/180	8.8	11.92	30.69	229.65	0.19	0.07	0.1	136	1.94	77.6	61.9	11.3	2.6	107	0.0038	0.0028	0.27
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1.27	1.13	13.31	47.81	2.11	0.03	0.11	8.37	0.1	16	21.5	12.9	0.34	2.43	0.009	0.0018	0.07
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.05	0.02	0	0	8.5	47.4	15.6	0.85	28.5	0.009	0	0.15
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1.87	0.71	9.43	65	0.27	0.09	0.13	0	0	7.3	14	4.3	0.06	18.3	0	0.001	0.02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Биоюгурт)	1/270	5.42	4.34	13.2	111	14.5	0.1	0.05	30	0.36	240	187	25.8	0.14	106	0.002	0.0061	0.36
	Итого завтрак:		22.25	22.75	95.1	674.09	17.1	0.36	0.43	224	2.54	360	360	75.1	4.41	300	0.025	0.0126	0.96
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/100	0.8	0.1	3.5	20	0.5	0.02	0.02	0	0	10	35	15	0.08	0.93	0.0038	0	0.02
№ 62*	Суп картофельный с	1/250	3.55	4.58	18.78	144.25	2	0.1	0.08	21.1	1.75	70.9	33.6	15.6	0.12	4.32	0.001	0.0014	0.03
Пром. выпуск	Котлеты куринные П\Ф	1/120	7.55	14.59	2.89	221	1.22	0.03	0.1	53.5	1.68	170	94	12.2	1.06	82	0.003	0.0038	0.33
№ 172*	Каша гречневая	1/180	10.3	11.2	26.36	251.3	0	0.14	0.24	0	0.06	89.6	105	32.2	2.57	96.8	0.0019	0.0009	0.33
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/200	0.31	0.09	20.25	87.56	0.4	0	0.014	0	0	22.3	11.2	5.6	0.4	57	0.004	0	0.1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.81	93.6	0	0.07	0.04	0	0	16.1	60.9	9.1	0.49	40.6	0.003	0.0115	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.02	0.03	0	0	14.7	66.4	4.74	1.2	39.9	0.012	0	0.3
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0.5	0.25	14.37	61.25	21	0.1	0.04	0	0	26	13.8	10.8	0.37	98	0.006	0	0.2
	Итого обед:		31.3	32	133.98	951.74	25.1	0.49	0.55	74.5	3.49	420	420	105	6.29	420	0.0347	0.0176	1.42
	Итого за день:		53.55	54.75	229.08	1625.83	42.2	0.85	0.98	299	6.03	780	779	180	10.7	720	0.0597	0.0303	2.37

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 12-18 лет День 10

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Горошек зеленый	1/30	0.86	0.81	1.71	7.76	2.91	0.017	0.01	2.2	0	0.62	9.75	3.47	0.02	0.86	0.0022	0.0007	0.01
№ 218*	Омлет натуральный с	1/180/6	5.33	13.56	8.36	235.42	0.31	0.12	0.26	186	2.15	108	43.5	28	2.86	127	0.009	0.006	0.8
№ 286*	Кофейный напиток на	1/180	2.84	2.41	18.82	80.54	1.17	0.039	0.01	18	0.1	73.2	81	12.6	0.12	13.1	0.007	0.00194	0.03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	43.5	6.5	0.35	29	0.0012	0.001	0.01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.36	10.02	51.99	0	0.04	0.02	0	0	10.5	47.4	3.37	0.85	28.5	0.0019	0	0.15
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1.87	0.75	19.43	75	0.56	0.03	0.03	0	0	6.3	5	7.3	0.08	29.3	0.001	0.0009	0.02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/270	5.22	4.3	12	111	12.35	0.06	0.02	18	0.24	149	131.3	13.8	0.12	71.3	0.002	0.002	0.03
	Итого завтрак:		22.05	22.69	94.49	678.61	17.3	0.356	0.39	224	2.49	359.1	361.4	75.04	4.4	299	0.0243	0.01254	1.04
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленный пром.	1/100	0.8	0.1	1.7	25	0.35	0.02	0.1	0	0	23	24	14	0.06	1	0.003	0	0.02
№ 67*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	6.58	11.22	14.56	144.8	1.62	0.17	0.06	67.3	1.68	86	24.27	20.75	0.08	4.65	0.002	0.00078	0.02
Пром. выпуск	Котлета мясная ПЛФ	1/120	9.7	10.9	20.06	189.8	0.4	0.06	0.13	151	0.56	154	108.9	17.5	1.23	95.2	0.001	0.003	0.41
№ 140*	Капуста тушеная	1/180	4.55	8.06	12.1	155.63	1.75	0.06	0.16	96.3	1.3	67	89.6	19	1.1	54.1	0	0.012	0.51
№ 305*	Кисель из концентрата на	1/200	0.38	0.1	24.75	141.84	3.99	0.005	0.01	0	0	38.59	29.3	8.3	0.02	37.4	0.006	0	0.01
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5.53	0.7	33.81	163.66	0	0.07	0.04	0	0	16.1	60.9	9.1	0.49	40.6	0.003	0.0015	0.11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2.76	0.49	14.02	72.78	0	0.063	0.03	0	0	14.7	66.36	4.74	1.2	39.9	0.012	0	0.3
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0.5	0.5	12.25	58.75	16.52	0.037	0.03	0	0	20	16.9	11.25	2.08	148	0.007	0	0.03
	Итого обед:		30.8	32.07	133.25	952.26	24.63	0.485	0.56	315	3.54	419.4	420.2	104.6	6.25	420	0.034	0.01728	1.4
	Итого за день:		52.85	54.76	227.74	1630.87	41.93	0.841	0.95	539	6.03	778.5	781.6	179.7	10.7	719	0.0583	0.02982	2.44

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.