

Организация: МОАУ "ДСОШ № 2"
 Название меню: 10-дневное меню (1-4 класс)
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	570	18,6	18,8	73,3	537,4	0,22	0,3	124,16	0,42	10,78	811,1	580,01	503,75	66,48	397,41	5,55	52,83	40,11	35,28
	Итого за день	570	18,6	18,8	73,3	537,4	0,22	0,3	124,16	0,42	10,78	811,1	580,01	503,75	66,48	397,41	5,55	52,83	40,11	35,28
Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-21г	Горошница	170	16,4	1,5	38,3	232,1	0,5	0,1	1,02	0	0	188,03	615,94	141,61	79,23	243,67	5,04	27	9,8	25,5
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,15	197,89	1,67	26,04	26,02	177,88
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	500	52,6	7,7	65,2	540,1	0,68	0,36	45,79	0	3,92	674,51	1277,54	442,41	232,5	635,04	9,36	64,74	50,47	241,63
	Итого за день	500	52,6	7,7	65,2	540,1	0,68	0,36	45,79	0	3,92	674,51	1277,54	442,41	232,5	635,04	9,36	64,74	50,47	241,63
Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-1г	Макароны отварные	170	6	5,6	37,2	223	0,07	0,03	20,81	0,1	0	168,91	60,97	119,94	8,15	46,13	0,83	23,53	0,07	13,51
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	500	24,5	20,9	67	553,6	0,16	0,16	44,11	0,16	2,43	478,65	418,59	245,1	39,24	230,61	4,25	40,17	2,78	76,46
	Итого за день	500	24,5	20,9	67	553,6	0,16	0,16	44,11	0,16	2,43	478,65	418,59	245,1	39,24	230,61	4,25	40,17	2,78	76,46
Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	0,04	0,03	20,81	0,1	0	173,17	52,76	120,87	26,73	82,25	0,56	23,52	8,2	30,82
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (ми)	90	17,1	19,8	5	266,1	0,09	0,15	63,38	0,31	0,29	182,14	386,48	128,37	51,34	254,23	0,86	158,06	14,31	660,69
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	500	24,8	25,8	81,1	656	0,18	0,24	182,23	0,41	80,29	556,64	484,91	338,76	86,63	365,44	2,4	182,86	24,91	697,31
	Итого за день	500	24,8	25,8	81,1	656	0,18	0,24	182,23	0,41	80,29	556,64	484,91	338,76	86,63	365,44	2,4	182,86	24,91	697,31
Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	540	26,6	21,8	55,9	525,3	0,45	0,42	64,26	0,08	10,26	569,9	1047,79	256,27	81,47	392,25	5,18	44,88	12,76	99,23
	Итого за день	540	26,6	21,8	55,9	525,3	0,45	0,42	64,26	0,08	10,26	569,9	1047,79	256,27	81,47	392,25	5,18	44,88	12,76	99,23

Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркул"	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	0	0,01	0,3	0	0,04	1,38	23,57	67,19	4,09	8,74	0,78	0,2	0	10
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
Итого за Завтрак		550	16,1	20,8	66,1	515,8	0,24	0,36	96,82	0,26	1,21	596,33	472,22	359,92	87,66	347,69	2,86	63,02	17,71	78,16
Итого за день		550	16,1	20,8	66,1	515,8	0,24	0,36	96,82	0,26	1,21	596,33	472,22	359,92	87,66	347,69	2,86	63,02	17,71	78,16
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4	67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	0	0,01	0,38	0	1,16	1,97	33,04	66,57	4,82	10,08	0,82	0,21	0,02	10,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		500	31,7	8,7	66,6	471,7	0,14	0,12	148,1	0	4,67	674,84	521,22	172,17	125,54	290,99	3,46	41,26	30,21	196,62
Итого за день		500	31,7	8,7	66,6	471,7	0,14	0,12	148,1	0	4,67	674,84	521,22	172,17	125,54	290,99	3,46	41,26	30,21	196,62
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,04	0,09	1,48	0	0,38	168,63	196,38	20,86	17,54	123,04	1,57	23,87	1,3	47,02
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		500	24,7	19,6	82,2	604,6	0,35	0,25	26,96	0,11	1,82	551,54	548,73	150,29	172,76	376,51	6,99	52,36	7,95	75,21
Итого за день		500	24,7	19,6	82,2	604,6	0,35	0,25	26,96	0,11	1,82	551,54	548,73	150,29	172,76	376,51	6,99	52,36	7,95	75,21
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-11г	Картофельное пюре	170	3,5	6	22,5	157,9	0,13	0,12	26,97	0,1	11,57	183,35	708,14	44,75	32	95,74	1,17	32,25	0,88	48,5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбу)	90	14,6	10,2	5,7	172,7	0,12	0,11	292,72	0,01	2,56	118,78	311,19	32,49	31,75	149,91	0,78	47,79	28,39	329,84
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Итого за Завтрак		500	21,7	16,8	59,6	475,7	0,33	0,29	389,65	0,11	14,45	467,17	1398,53	179,34	100,82	331,05	4,09	81,8	31,47	387,94
Итого за день		500	21,7	16,8	59,6	475,7	0,33	0,29	389,65	0,11	14,45	467,17	1398,53	179,34	100,82	331,05	4,09	81,8	31,47	387,94
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	0,14	0,11	259,68	0	11,25	281,38	738,57	32,19	93,35	192,51	2,13	42,97	17,04	156,36
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		540	29,4	10,7	69,4	491,6	0,25	0,3	292,97	0	21,77	550,53	1307,75	196,51	171,62	353,3	4,23	53,3	22,2	184,36
Итого за день		540	29,4	10,7	69,4	491,6	0,25	0,3	292,97	0	21,77	550,53	1307,75	196,51	171,62	353,3	4,23	53,3	22,2	184,36