

Организация: МОАУ "ДСОШ № 2"
 Название меню: 10-дневное меню (5-11 класс)
 Возрастная категория: от 12 до 18 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
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
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	610	21,7	19,1	93	631,1	0,27	0,31	124,16	0,42	10,78	1010,7	617,21	511,75	72,08	423,41	5,99	54,11	42,51	41,08
	Итого за день	610	21,7	19,1	93	631,1	0,27	0,31	124,16	0,42	10,78	1010,7	617,21	511,75	72,08	423,41	5,99	54,11	42,51	41,08
Вторник, 1 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
54-21г	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	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,28	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64
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	80	5,3	1	26,7	136,6	0,14	0,06	0	0	0	488	196	28	37,6	126,4	3,12	0	24,72	0
	Итого за Завтрак	560	58,6	15,7	78,7	690	0,76	0,41	93,85	0,13	4,28	941,4	1416,68	472,04	262,43	723,23	11,13	67,63	65,82	261,67
	Итого за день	560	58,6	15,7	78,7	690	0,76	0,41	93,85	0,13	4,28	941,4	1416,68	472,04	262,43	723,23	11,13	67,63	65,82	261,67
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	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
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	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
	Итого за Завтрак	550	29,3	22,8	87,1	670,5	0,21	0,18	46,65	0,17	2,57	690,34	488,04	258,68	47,17	273,27	4,94	43,16	5,21	88,53
	Итого за день	550	29,3	22,8	87,1	670,5	0,21	0,18	46,65	0,17	2,57	690,34	488,04	258,68	47,17	273,27	4,94	43,16	5,21	88,53
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 (100	19	22	5,5	295,6	0,1	0,16	70,42	0,35	0,32	202,38	429,43	142,63	57,04	282,48	0,96	175,62	15,9	734,11
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 ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6	0,14	0,06	0	0	0	488	196	28	37,6	126,4	3,12	0	24,72	0
	Итого за Завтрак	550	29	28,7	88,6	728,3	0,29	0,3	189,27	0,45	80,32	865,28	686,66	373,02	124,33	494,09	5,18	199,14	48,82	764,93
	Итого за день	550	29	28,7	88,6	728,3	0,29	0,3	189,27	0,45	80,32	865,28	686,66	373,02	124,33	494,09	5,18	199,14	48,82	764,93
Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04
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.	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
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
	Итого за Завтрак	590	31,6	26,4	60,2	604,8	0,49	0,47	71,08	0,11	12,64	642,62	1252,94	262,82	92,61	449,93	6,03	56,1	12,86	124,04
	Итого за день	590	31,6	26,4	60,2	604,8	0,49	0,47	71,08	0,11	12,64	642,62	1252,94	262,82	92,61	449,93	6,03	56,1	12,86	124,04

Понедельник, 2 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
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Герк	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
54-13хн	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	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
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	610	26,4	22,9	93,4	685,4	0,31	0,49	227,56	0,42	81,38	1037,78	517,72	643,85	102,63	514,91	3,34	64,1	24,36	73,68
	Итого за день	610	26,4	22,9	93,4	685,4	0,31	0,49	227,56	0,42	81,38	1037,78	517,72	643,85	102,63	514,91	3,34	64,1	24,36	73,68

Вторник, 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
54-21з	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	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,07	94,27	135,41	291,89	2,51	49,72	34,42	211,65
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 ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6	0,14	0,06	0	0	0	488	196	28	37,6	126,4	3,12	0	24,72	0
	Итого за Завтрак	600	40,9	18,7	82	659,3	0,26	0,2	229,85	0,13	5,26	1037,45	778,84	213,42	184,62	452,77	6,66	49,93	59,52	233,43
	Итого за день	600	40,9	18,7	82	659,3	0,26	0,2	229,85	0,13	5,26	1037,45	778,84	213,42	184,62	452,77	6,66	49,93	59,52	233,43

Среда, 2 неделя

	Завтрак																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
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
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	560	28,4	21	100,4	704,1	0,45	0,3	29,51	0,12	1,82	815,46	675,98	170,5	207,58	463,84	9,09	55,33	20,77	77,35
	Итого за день	560	28,4	21	100,4	704,1	0,45	0,3	29,51	0,12	1,82	815,46	675,98	170,5	207,58	463,84	9,09	55,33	20,77	77,35

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 (гор	100	16,3	11,3	6,3	191,9	0,14	0,12	325,25	0,01	2,84	131,98	345,76	36,1	35,27	166,57	0,86	53,1	31,54	366,49
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
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	550	26	18,3	77	577,3	0,39	0,33	450,26	0,11	94,41	760,66	1197,57	184,37	94,63	354,47	4,57	86,63	47,18	420,79
	Итого за день	550	26	18,3	77	577,3	0,39	0,33	450,26	0,11	94,41	760,66	1197,57	184,37	94,63	354,47	4,57	86,63	47,18	420,79

Пятница, 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
54-22м	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.	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.	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

