

Организация: МБОУ "Иртышская СОШ"

Название меню: Примерное 10-дневное меню горячих завтраков дл

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2022 - 30.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса г
Понедельник, 1 неделя		
Завтрак		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Яблоко	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак		656
Итого за день		656
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200
П/Ф	Котлеты Домашние	100
54-3соус	Соус красный основной	50
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Апельсин	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак		790
Итого за день		790
Среда, 1 неделя		
Завтрак		
54-11г	Картофельное пюре	200
54-25м	Курица тушеная с морковью	100
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Яблоко	100
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Итого за Завтрак		630
Итого за день		630
Четверг, 1 неделя		
Завтрак		
54-12м	Плов с курицей	200
54-45гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Апельсин	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак		640
Итого за день		640

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	200
54-2м	Гуляш из говядины	100
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Яблоко	200
Итого за Завтрак		740
Итого за день		740

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Яблоко	200
Итого за Завтрак		656
Итого за день		656

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-11г	Картофельное пюре	150
54-4м	Котлета из говядины	100
54-2соус	Соус белый основной	50
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Апельсин	200
Итого за Завтрак		730
Итого за день		730

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-3г	Макароны отварные с сыром	150
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Яблоко	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Итого за Завтрак		590
Итого за день		590

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-6г	Рис отварной	200
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200

Пром.	Апельсин	200
Пром.	Хлеб пшеничный	100
	Итого за Завтрак	850
	Итого за день	850

Пятница, 2 неделя

	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	1000
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Яблоко	200
	Итого за Завтрак	1456
	Итого за день	1456

Масса

г

Средние показатели за Завтрак	773,8
Средние показатели за период	773,8

я школьников 1-4 класс на 01.09.2022 г. МБОУ «Иртышская СОШ»

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
3,7	4,7	0	57,3
5,3	5,4	28,7	184,5
0,2	0	6,4	26,8
0,8	0,8	19,6	88,8
3	0,3	19,7	93,8
13	11,2	74,4	451,2
13	11,2	74,4	451,2
11	8,5	47,9	311,6
12,9	10,2	7,8	174,9
1,6	1,2	4,5	35,3
0,2	0,1	6,6	27,9
1,8	0,4	16,2	75,6
3	0,3	19,7	93,8
30,5	20,7	102,7	719,1
30,5	20,7	102,7	719,1
4,1	7,1	26,4	185,8
14,1	5,8	4,4	126,4
4,7	3,5	12,5	100,4
0,4	0,4	9,8	44,4
2,3	0,2	14,8	70,3
25,6	17	67,9	527,3
25,6	17	67,9	527,3
27,2	8,1	33,2	314,6
0,1	0	5,2	21,4
1,8	0,4	16,2	75,6
3	0,3	19,7	93,8
32,1	8,8	74,3	505,4
32,1	8,8	74,3	505,4

7,1	6,6	43,7	262,4
17	16,5	3,9	232,1
0,2	0	6,4	26,8
3	0,3	19,7	93,8
0,8	0,8	19,6	88,8
28,1	24,2	93,3	703,9
28,1	24,2	93,3	703,9

3,7	4,7	0	57,3
8,1	9,2	38,6	270,3
0,2	0	6,4	26,8
3	0,3	19,7	93,8
0,8	0,8	19,6	88,8
15,8	15	84,3	537
15,8	15	84,3	537

3,1	5,3	19,8	139,4
18,2	17,4	16,4	295,2
1,4	1,9	2,2	31,2
3,9	2,9	11,2	86
2,3	0,2	14,8	70,3
1,8	0,4	16,2	75,6
30,7	28,1	80,6	697,7
30,7	28,1	80,6	697,7

0,1	7,3	0,1	66,1
7,9	6,8	28,7	207,7
0,2	0,1	6,6	27,9
0,8	0,8	19,6	88,8
2,3	0,2	14,8	70,3
11,3	15,2	69,8	460,8
11,3	15,2	69,8	460,8

4,8	6,4	48,6	271,4
20,8	11,1	9,4	220,9
1,6	1,1	8,6	50,9

1,8	0,4	16,2	75,6
7,6	0,8	49,2	234,4
36,6	19,8	132	853,2
36,6	19,8	132	853,2

3,7	4,7	0	57,3
27,4	22,7	89,3	671,1
0,2	0	6,4	26,8
3	0,3	19,7	93,8
0,8	0,8	19,6	88,8
35,1	28,5	135	937,8
35,1	28,5	135	937,8

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк
25,88	18,85	91,43		639,34	0,3	0,36
25,9	18,9	91,4		639,3	0,3	0,4
						171,88
						171,9

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ
0,21	63,8	696,66	360	390,22	114,75	396,94	6,6	81,89
0,2	63,8	696,7	360	390,2	114,8	396,9	6,6	81,9

Se	F
МКГ	МКГ
18,03	210,27
18	210,3