

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.	Хлеб пшеничный	40
	Итого за Завтрак	456
	Итого за день	456
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.	Хлеб пшеничный	40
	Итого за Завтрак	590
	Итого за день	590
Среда, 1 неделя		
Завтрак		
54-11г	Картофельное пюре	200
54-25м	Курица тушеная с морковью	100
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	530
	Итого за день	530
Четверг, 1 неделя		
Завтрак		
54-12м	Плов с курицей	200
54-45гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
	Итого за Завтрак	440
	Итого за день	440
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
	Итого за Завтрак	540
	Итого за день	540

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
	Итого за Завтрак	456
	Итого за день	456

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
	Итого за Завтрак	530
	Итого за день	530

Среда, 2 неделя

	Завтрак	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	390
	Итого за день	390

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.	Хлеб пшеничный	100
	Итого за Завтрак	650
	Итого за день	650

Пятница, 2 неделя

	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	1000

54-2гн
Пром.

Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40
Итого за Завтрак	1256
Итого за день	1256

Масса
г

Средние показатели за Завтрак	583,8
Средние показатели за период	583,8

я школьников 5-11 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
3	0,3	19,7	93,8
12,2	10,4	54,8	362,4
12,2	10,4	54,8	362,4
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
3	0,3	19,7	93,8
28,7	20,3	86,5	643,5
28,7	20,3	86,5	643,5
4,1	7,1	26,4	185,8
14,1	5,8	4,4	126,4
4,7	3,5	12,5	100,4
2,3	0,2	14,8	70,3
25,2	16,6	58,1	482,9
25,2	16,6	58,1	482,9
27,2	8,1	33,2	314,6
0,1	0	5,2	21,4
3	0,3	19,7	93,8
30,3	8,4	58,1	429,8
30,3	8,4	58,1	429,8
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
27,3	23,4	73,7	615,1
27,3	23,4	73,7	615,1

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
15	14,2	64,7	448,2
15	14,2	64,7	448,2

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
28,9	27,7	64,4	622,1
28,9	27,7	64,4	622,1

0,1	7,3	0,1	66,1
7,9	6,8	28,7	207,7
0,2	0,1	6,6	27,9
2,3	0,2	14,8	70,3
10,5	14,4	50,2	372
10,5	14,4	50,2	372

4,8	6,4	48,6	271,4
20,8	11,1	9,4	220,9
1,6	1,1	8,6	50,9
7,6	0,8	49,2	234,4
34,8	19,4	115,8	777,6
34,8	19,4	115,8	777,6

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
34,3	27,7	115,4	849
34,3	27,7	115,4	849

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк
24,72	18,25	74,17		560,26	0,23	0,31 159,98
24,7	18,3	74,2		560,3	0,2	0,3 160

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ
0,21	4,8	657,66	360	345,42	94,45	366,44	3,94	78,09
0,2	4,8	657,7	360	345,4	94,5	366,4	3,9	78,1

Se	F
МКГ	МКГ
17,3	187,87
17,3	187,9