

**Организация: МКОУ Андреевская СОШ**

**Название меню: Горячее питание 1-4 класс**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей**

**Срок действия меню: 01.09.2023 - 25.05.2024**

Организация: МКОУ Андреевская СОШ

Название меню: Горячее питание 1-4 класс

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 25.05.2024



№ п-ры	Название блюда	Масса		Жиры	Углев.	Эн. Цен.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г																		
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
34-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	43,11	193,2	2,21	38,17	7,35	81,7	
34-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,19	3,45	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0	
	Итого за завтрак	500	22,8	15,7	99,7	631,6	0,22	0,18	273,6	0,1	0,74	831,26	436,61	242,32	116	308,15	4,79	40,17	25,8	89	
	Итого за день	500	22,8	15,7	99,7	631,6	0,22	0,18	273,6	0,1	0,74	831,26	436,61	242,32	116	308,15	4,79	40,17	25,8	89	
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
34-5с	Салат из свежих помидоров и огурц	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,14	18,39	0,46	9,1	0,21	14,4	
34-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,13	84,47	1,03	28,16	0,78	42,8	
34-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	0,06	0,07	221,25	0,12	1,91	81,11	298,62	36,85	39,12	146,32	0,74	100,5	8,62	44,2	
34-22гн	Какао с молоком стученным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,16	1	23,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,16	1,8	4,35	
	Итого за завтрак	510	19,2	17,2	63,1	483,7	0,26	0,34	320,22	0,21	23,72	511,23	1248,44	260,41	107,7	363,88	3,4	141,9	12,41	52,7	
	Итого за день	510	19,2	17,2	63,1	483,7	0,26	0,34	320,22	0,21	23,72	511,23	1248,44	260,41	107,7	363,88	3,4	141,9	12,41	52,7	
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
34-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,2	180,99	4,05	22,18	3,52	16,1	
П/Ф	Котлеты домашние	85	11	8,7	6,6	148,7	0,08	0,09	11,54	0	3,47	310,89	209,41	19,54	17,16	119,15	1,45	31,03	2,13	0	
34-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0	25,63	0,01	0,54	2,47	28,39	1,85	2,15	4,77	0,1	0,16	0,09	1,8	
34-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,13	7,18	0,73	0	0	0	

Тром.	Яблоко	150	0,6	0,6	1,47	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	41,7	24	13,5	1,5,5	3,3	3	0,45	12	
Тром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	1,23	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
	Итого за Завтрак	530	22,6	16,3	77,7	548,5	0,37	0,26	64,16	0,1	19,05	627,24	918,17	163,09	161	344,84	9,91	57,47	7,63	33,5	
	Итого за день	530	22,6	16,3	77,7	548,5	0,37	0,26	64,16	0,1	19,05	627,24	918,17	163,09	161	344,84	9,91	57,47	7,63	33,5	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
34-13	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	1,25	0,25	0	3,63	0	
34-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	0,04	0,11	20,62	0,05	0,41	163,48	117,63	106,89	12,71	77,39	0,26	25,16	1,43	19,8	
Тром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	1,46	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Тром.	Сок абрикотовый	200	1	0	1,54	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
Тром.	Апельсин	200	1,8	0,4	1,62	75,6	0,08	0,06	16	0	1,20	26	394	68	26	46	0,6	4	1	34	
	Итого за Завтрак	525	16,4	12,5	15,2	518,7	0,23	0,35	535,62	0,29	123,6	645,48	1070,13	444,89	74,46	316,89	2,06	30,76	9,05	61	
	Итого за день	525	16,4	12,5	15,2	518,7	0,23	0,35	535,62	0,29	123,6	645,48	1070,13	444,89	74,46	316,89	2,06	30,76	9,05	61	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
34-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	10,7	249,5	0,06	0,04	27	0,13	0	153,3	97,6	75,28	23,27	190,09	1,07	20	22,13	0,28	
34-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,37	0,06	1,13	96,78	257,95	44,59	18,6	133,3	1,97	13,64	0,25	50,2	
34-7жн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,23	5,1	
Тром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
	Итого за Завтрак	510	21,8	20,7	12,2	521,9	0,16	0,17	50,43	0,19	25,13	440,43	516,38	191,74	64,06	373,4	4,57	33,94	32	55,6	
	Итого за день	510	21,8	20,7	12,2	521,9	0,16	0,17	50,43	0,19	25,13	440,43	516,38	191,74	64,06	373,4	4,57	33,94	32	55,6	
Суббота, 1 неделя																					
Завтрак																					
34-6г	Сырники	150	29,5	8,6	14,6	293,6	0,07	0,31	43,14	0,14	0,28	137,7	158,83	206,18	31,1	285,69	0,82	25,75	37,55	51,1	
34-3гн	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	
Тром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	2,04	0,12	0,36	0,12	180	
Тром.	молоко ступенное с сахаром	40	2,9	3,4	12,2	130,9	0,02	0,15	18,8	0	0,4	52	146	122,8	13,6	87,6	0,08	2,8	1,2	14	
	Итого за Завтрак	510	33,6	12,3	12,4	494,4	0,16	0,51	74,32	0,14	47,44	205,36	521,06	437,98	62,46	402,21	1,79	28,92	38,83	246	
	Итого за день	510	33,6	12,3	12,4	494,4	0,16	0,51	74,32	0,14	47,44	205,36	521,06	437,98	62,46	402,21	1,79	28,92	38,83	246	
Понедельник, 2 неделя																					

Завтрак																				
34-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9
Т/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1	0,05	0,06	10,12	0	1,5	233,47	131,16	10,56	12,26	83,08	0,9	23,66	1,3	0
34-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	0,01	51,26	0,02	1,07	4,94	56,78	3,69	4,9	9,54	0,2	0,71	0,18	3,61
34-9хн	Компот из с блендами	200	0,2	1	7,4	39	0	0,01	30	0	16	0,66	32,21	66,52	5,22	1,57	0,26	0,22	0,17	2,38
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>505</b>	<b>Итого за Заптрак</b>	<b>505</b>	<b>18,6</b>	<b>13,8</b>	<b>73,1</b>	<b>490,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>109,74</b>	<b>0,11</b>	<b>18,57</b>	<b>637,61</b>	<b>320,45</b>	<b>196,6</b>	<b>36,57</b>	<b>167,39</b>	<b>2,64</b>	<b>46,97</b>	<b>4,71</b>	<b>25,2</b>
<b>505</b>	<b>Итого за День</b>	<b>505</b>	<b>18,6</b>	<b>13,8</b>	<b>73,1</b>	<b>490,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>109,74</b>	<b>0,11</b>	<b>18,57</b>	<b>637,61</b>	<b>320,45</b>	<b>196,6</b>	<b>36,57</b>	<b>167,39</b>	<b>2,64</b>	<b>46,97</b>	<b>4,71</b>	<b>25,2</b>

Вторник, 2 неделя

Завтрак																				
34-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	13,2	26,5	408,6	0,2	0,25	36,21	0,22	13,2	373,18	1.092,87	31,5	56,29	279,63	4,14	57,11	2,22	123
34-2хн	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 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	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
<b>500</b>	<b>Итого за Заптрак</b>	<b>500</b>	<b>31,6</b>	<b>14,3</b>	<b>81,8</b>	<b>671,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>106,17</b>	<b>0,22</b>	<b>13,52</b>	<b>941,42</b>	<b>1.562,27</b>	<b>151</b>	<b>108,4</b>	<b>425,83</b>	<b>7,5</b>	<b>58,39</b>	<b>23,16</b>	<b>128</b>
<b>500</b>	<b>Итого за День</b>	<b>500</b>	<b>31,6</b>	<b>14,3</b>	<b>81,8</b>	<b>671,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>106,17</b>	<b>0,22</b>	<b>13,52</b>	<b>941,42</b>	<b>1.562,27</b>	<b>151</b>	<b>108,4</b>	<b>425,83</b>	<b>7,5</b>	<b>58,39</b>	<b>23,16</b>	<b>128</b>

Среда, 2 неделя

Завтрак																				
34-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,7	13,2	169,2	0,11	0,09	24,54	0,06	7,7	215,26	594,09	18,98	75,6	161,85	1,72	32,75	15,5	125
34-11хн	Компот из фруктов	200	0,1	0,1	7,8	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,12	15,11	67,05	1,22	2,78	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
<b>600</b>	<b>Итого за Заптрак</b>	<b>600</b>	<b>25,5</b>	<b>6,2</b>	<b>87,6</b>	<b>508,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>65,5</b>	<b>0,06</b>	<b>28,9</b>	<b>527,88</b>	<b>1351,7</b>	<b>112,03</b>	<b>167,8</b>	<b>253,13</b>	<b>3,56</b>	<b>34,45</b>	<b>20,5</b>	<b>137</b>
<b>600</b>	<b>Итого за День</b>	<b>600</b>	<b>25,5</b>	<b>6,2</b>	<b>87,6</b>	<b>508,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>65,5</b>	<b>0,06</b>	<b>28,9</b>	<b>527,88</b>	<b>1351,7</b>	<b>112,03</b>	<b>167,8</b>	<b>253,13</b>	<b>3,56</b>	<b>34,45</b>	<b>20,5</b>	<b>137</b>

Четверг, 2 неделя

Завтрак																				
34-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,2
34-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,21	1,67	472,6	0,02	12,41	562,44	249,56	50,4	17,81	276,03	5,74	73,93	32,93	220
34-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
<b>500</b>	<b>Итого за Заптрак</b>	<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>11,4</b>	<b>67,3</b>	<b>557,1</b>	<b>0,33</b>	<b>1,74</b>	<b>474,5</b>	<b>0,11</b>	<b>12,93</b>	<b>1023,29</b>	<b>467,06</b>	<b>237,7</b>	<b>69,67</b>	<b>435,93</b>	<b>9,14</b>	<b>94,93</b>	<b>55,65</b>	<b>249</b>

Итого за день 500 23,8 11,4 67,3 557,1 0,33 1,74 4745 0,11 12,93 1023,29 467,06 237,7 69,67 435,93 9,14 94,53 55,65 249

Пятница, 2 недели

Завтрак

54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-24к	Каша жидкая молочная пшеница	150	6,2	7,6	28,2	206,2	0,14	0,11	31,22	0,1	0,41	254,01	162,17	107,34	36,72	139,54	0,99	38,71	2,33	26,3
Пром.	киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	0,04	15	0	180	5	300	40	15	34	0,8	2	0,2	14
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	525	17,6	16	81,1	538,8	0,25	0,27	111,22	0,34	184,6	723,01	770,67	391,34	85,17	345,04	5,39	42,51	9,16	47,6
	Итого за день	525	17,6	16	81,1	538,8	0,25	0,27	111,22	0,34	184,6	723,01	770,67	391,34	85,17	345,04	5,39	42,51	9,16	47,6

Суббота, 2 недели

Завтрак

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5	0,04	0,05	24,75	0	17,01	140,86	319,31	43,86	37,03	73,97	0,93	20,74	6,32	50,3
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	34,52	130,28	1,09	11,7	2,29	38,3
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	0	0,01	0	0	0	138,5	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	530	18,6	13,4	87,4	544,2	0,25	0,35	65,8	0,09	27,89	674,09	1260,97	274,03	116,7	342,12	4,92	60,9	18,66	131
	Итого за день	530	18,6	13,4	87,4	544,2	0,25	0,35	65,8	0,09	27,89	674,09	1260,97	274,03	116,7	342,12	4,92	60,9	18,66	131

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность

г	г	г	г	ккал	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г	г/г
537,08	22,68	15,82	77,38	542,43	0,25	0,4	0	0,16	44,26	649,03	0	258,59	94,19	340,4	4,97	55,64	21,47	144		
537,1	22,7	15,8	77,4	542,4	0,3	0,4	0	0,2	44,3	649	0	258,6	94,2	340,4	5	55,9	21,5	144		

Средние показатели за Завтрак

Средние показатели за период

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

5 (пять) листов

Директор школы:

А.Н. Довыдович

