

Организация: МКОУ Андреевская СОШ

Название меню: Горячее питание 5-11 класс

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 25.05.2024

Организация: МКОУ Андреевская СОШ

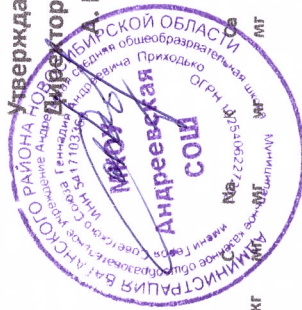
Название меню: Лыготное 5-11 классы

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питания: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 25.05.2024

Утверждаю
 Директор МКОУ Андреевской СОШ
 Н. Довыдович



№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	B1	B2	A	D	Ca	P	Fe	I	Se	F				
																	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-11М	Плов из отварной говядины	250	19,1	13,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,73	54,76	241,49	2,73	48,3	9,19	102,13
54-35ХН	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,03	0	0	0
Тром.	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	0,53	1,6	3	7,23
Тром.	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	1,93	0	15,45	0
550	Итого за Завтрак	26,6	13,4	109,3	718,7	0,24	0,2	339	0,13	0,92	900,43	503,45	271,47	86,95	356,44	5,31	49,9	27,64	109,41	
550	Итого за День	26,6	13,4	109,3	718,7	0,24	0,2	339	0,13	0,92	900,43	503,45	271,47	86,95	356,44	5,31	49,9	27,64	109,41	
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огур	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,5	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,43	9,31	0,21	14,37
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,6	215,71	833,1	52,65	37,64	142,63	1,33	38	1,04	57,03
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами и ментай	70	9,7	5,2	4,4	103,1	0,06	0,07	221,3	0,12	1,91	81,11	298,62	36,85	39,22	146,32	0,71	101	8,62	442,01
54-22ГН	Какао с молоком спущенным	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	0,81	2,66	1	23,1
Тром.	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	0,53	1,6	3	7,23
580	Итого за Завтрак	21,7	13,2	79,5	577	0,33	0,38	328,2	0,24	27,1	664,96	1475,31	277,57	119,93	405,04	3,97	152	13,87	543,81	
580	Итого за День	21,7	13,2	79,5	577	0,33	0,38	328,2	0,24	27,1	664,96	1475,31	277,57	119,93	405,04	3,97	152	13,87	543,81	
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,1	29,7	4,69	21,41
Т/Ф	Котлеты Домашние	85	11	3,7	6,6	148,7	0,08	0,09	11,54	0	3,47	310,89	209,41	19,54	17,56	119,15	1,43	31	2,13	0
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,13	0,54	0,13	2,71
54-2ГН	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	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Тром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Тром.	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	0,96	1,8	4,35
695	Итого за Завтрак	26,1	13,7	93,1	645,2	0,46	0,3	83,37	0,13	19,3	703,23	1010,13	180,54	202,97	410,81	11,35	65,2	9,2	40,47	
695	Итого за День	26,1	13,7	93,1	645,2	0,46	0,3	83,37	0,13	19,3	703,23	1010,13	180,54	202,97	410,81	11,35	65,2	9,2	40,47	
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердый (сортов в нарезке	30	7	3,9	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
54-2/к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,84	142,52	16,94	103,18	0,33	33,5	1,91	26,31
Тром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,13

54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7	0	0	0,96	0	1,2	15,11	67,05	1,22	2,78	0,09	0	0	
Тром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	16	84	56	1,2	0,1	2	
Тром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	
	Итого за Завтрак	650	31,7	7,7	92	564,5	0,29	0,24	73,68	0,18	31,5	599,64	118,35	193,02	307,08	4,13	45,4	25,67	178,55
	Итого за день	650	31,7	7,7	92	564,5	0,29	0,24	73,68	0,18	31,5	599,64	118,35	193,02	307,08	4,13	45,4	25,67	178,55

Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,7	9,65	36,25
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,21	1,67	4726	0,02	12,4	562,44	149,56	50,4	17,81	276,03	5,74	73,9	32,93	220,41
54-46гн	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	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96	
Тром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0	
	Итого за Завтрак	550	25	23	79,5	625	0,34	1,75	4751	0,14	12,9	1074,22	482,58	273,25	77,53	460,12	9,31	102	58,06	257,62
	Итого за день	550	25	23	79,5	625	0,34	1,75	4751	0,14	12,9	1074,22	482,58	273,25	77,53	460,12	9,31	102	58,06	257,62

Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-13	Сыр твердый 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
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	116,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,6	3,11	35,08
Тром.	Киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	0,04	15	0	180	5	300	40	25	34	0,8	2	0,2	14
Тром.	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
Тром.	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	580	20,9	20	90,5	625,4	0,29	0,32	134,6	0,12	185	848,18	429,13	471,12	99,46	416,55	5,77	55,2	10,66	56,33
	Итого за день	580	20,9	20	90,5	625,4	0,29	0,32	134,6	0,12	185	848,18	429,13	471,12	99,46	416,55	5,77	55,2	10,66	56,33

Суббота, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,6	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	38	1,04	57,05
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5	0,04	0,05	24,75	0	17	140,86	119,31	43,86	37,03	73,97	0,93	20,7	6,32	50,26
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	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Тром.	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
Тром.	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	600	20,9	15,4	100,7	624,8	0,33	0,4	73,73	0,12	31,3	850,02	1118,24	294,19	135,49	401,88	6,05	70,4	25,1	145,56
	Итого за день	600	20,9	15,4	100,7	624,8	0,33	0,4	73,73	0,12	31,3	850,02	1118,24	294,19	135,49	401,88	6,05	70,4	25,1	145,56

Масса Белки Жиры Углево/ Энергети В1 В2 А D C Na K Ca Mg P Fe I Se F																				
г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	ммкг	ммкг	ммг	ммг	ммг	ммг	ммг	ммг	ммг	ммг	ммг	ммг
609,2	27	18,68	89,28	632,94	1,3	0,46	0	1,2	45,2	756,24	0	313,14	112,64	409,42	5,75	65	26,38	159,92		
609,2	27	18,7	89,3	632,9	1,3	0,5	0	1,2	45,2	756,2	0	313,1	111,6	409,4	5,8	65	26,4	159,9		

Средние показатели за Завтрак
Средние показатели за период

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

4 (четыре) листов

Директор школы: *(подпись)*

А.Н. Довыдович

