

Организация: МАОУ Равнинная СОШ

Название меню: Примерное двенадцатидневное весенне-летнее меню для детей 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.03.2023 - 30.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса Бел		Жиры		Углев.		Энергет В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг														
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,38	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95	
54-22хн	Кисель 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	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	10,15	
Итого за Завтрак		630	25,2	19,6	84,3	615	0,33	0,27	442,75	0,14	51,14	906,53	1406,7	207,45	122,56	311,06	3,82	86,47	17,71	177,93	
Итого за День		630	25,2	19,6	84,3	615	0,33	0,27	442,75	0,14	51,14	906,53	1406,7	207,45	122,56	311,06	3,82	86,47	17,71	177,93	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-3з	Помидор в нарезке	60	1,1	0,2	3,8	21,4	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
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	27,67	9,65	36,25	
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73	
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 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	10,15	
Итого за Завтрак		605	25,7	12,9	117,4	688,7	0,18	0,12	44,89	0,12	2,77	790,08	435,25	308,22	102,35	275,87	3,24	54,72	27,99	134,53	
Итого за День		605	25,7	12,9	117,4	688,7	0,18	0,12	44,89	0,12	2,77	790,08	435,25	308,22	102,35	275,87	3,24	54,72	27,99	134,53	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42	
Суп молочный с макаронными																					
изделиями																					
54-19к	Кофейный напиток с молоком	250	6,9	5,7	22,3	167,8	0,08	0,22	29,85	0,03	0,91	140,81	233,17	212,62	24,15	152,98	0,45	26,05	3,1	39,67	
54-23гн	Хлеб пшеничный	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	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	10,15	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Итого за Завтрак		655	16,7	20,6	79,9	570,3	0,23	0,41	116,64	0,23	13,43	562,11	820,35	397,74	75,42	322,97	4,95	39,69	9,57	79,84	
Итого за День		655	16,7	20,6	79,9	570,3	0,23	0,41	116,64	0,23	13,43	562,11	820,35	397,74	75,42	322,97	4,95	39,69	9,57	79,84	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					

54-21м	Курлица отварная	7022,5	1,7	0,8	108,4	0,05	0,06	21,4	0	2,52	149,74	266,98	92,65	77,9	153,92	1,3	20,25	20,24	138,35	
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,01	0	0	0	0,6	21,3	3,3	2,7	15	0,24	0	0	
Пром.	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	10,15
Итого за Завтрак		62035,8	11,3	94,2	622,1	0,24	0,21	231,68	0,15	74,85	783,18	266,56	417,71	150,82	330,54	4,66	65,15	25,82	201,46	
Итого за День		62035,8	11,3	94,2	622,1	0,24	0,21	231,68	0,15	74,85	783,18	266,56	417,71	150,82	330,54	4,66	65,15	25,82	201,46	

Пятница, 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
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2	0,05	0,04	30,6	0,15	0	254,66	77,58	177,75	39,31	120,95	0,82	34,59	12,06	45,32
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (I)	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	39,22	146,32	0,74	100,52	8,62	442,04
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
Пром.	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	10,15
Итого за Завтрак		60021,3	21,1	106	699,3	0,19	0,15	297,15	0,4	1,95	687,25	465,06	297,08	92,16	322,95	3,08	137,35	24,98	497,79	
Итого за День		60021,3	21,1	106	699,3	0,19	0,15	297,15	0,4	1,95	687,25	465,06	297,08	92,16	322,95	3,08	137,35	24,98	497,79	

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5	0,36	0,19	31,98	0,15	0	249,08	365,59	77,69	200,26	301,65	6,74	37,13	5,87	26,77
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	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
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
Итого за Завтрак		65019,7	12,7	107,8	624,2	0,48	0,31	46,38	0,15	15,3	557,26	910,44	215,17	230,68	396,98	11,37	46,23	10,2	56,02	
Итого за День		65019,7	12,7	107,8	624,2	0,48	0,31	46,38	0,15	15,3	557,26	910,44	215,17	230,68	396,98	11,37	46,23	10,2	56,02	

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	0,19	32,97	0,07	0,77	427,9	212,13	185,97	34,95	167,86	0,51	63,81	7,76	48,89
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
Пром.	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5	0,05	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4	12	54	1,26	0	0	0
Пром.	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	10,15
Итого за Завтрак		58016,6	13,3	121,2	671,1	0,2	0,25	39,87	0,07	0,81	975,88	363,99	283,45	60,58	274,54	3,27	66,05	11,96	59,04	
Итого за День		58016,6	13,3	121,2	671,1	0,2	0,25	39,87	0,07	0,81	975,88	363,99	283,45	60,58	274,54	3,27	66,05	11,96	59,04	

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	1,1	0,2	3,8	21,4	0,02	0,02	121,51	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
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
54-25м	Курлица тушеная с морковью	70	9,9	4,1	3,1	88,5	0,03	0,04	200,42	0,02	0,92	174,2	146,19	24,45	38,15	78,64	0,7	24,55	8,54	66,46
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 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	10,15

Итого за День		600 27,7	19,3	111	726,7	0,42	0,24	362,51	0,14	24,05	808,08	667,41	236,47	220,67	388,98	7,31	66,3	17,59	106,36	
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-13з	Салат из свежыы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
54-21м	Курица отварная	75	24,1	1,8	0,8	116,1	0,06	0,06	22,93	0	2,7	160,44	286,05	99,26	83,46	164,91	1,4	21,7	21,68	148,23
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	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	10,15
Итого за Завтрак		605 37,5	11,8	95,7	638,9	0,24	0,14	50,54	0,12	24,18	793,38	629,79	338,86	120,27	297,1	4,14	63,86	26,54	189,75	
Итого за День		605 37,5	11,8	95,7	638,9	0,24	0,14	50,54	0,12	24,18	793,38	629,79	338,86	120,27	297,1	4,14	63,86	26,54	189,75	
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	0,06	0,04	27	0,13	0	153,3	97,61	75,28	23,27	190,09	1,07	20	22,18	0,28
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73
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	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	10,15
Итого за Завтрак		605 29,9	19,8	100,6	700,4	0,25	0,27	777,92	0,13	4,62	789,17	641,59	275,83	127,35	472,55	4,59	54,25	42,02	128,73	
Итого за День		605 29,9	19,8	100,6	700,4	0,25	0,27	777,92	0,13	4,62	789,17	641,59	275,83	127,35	472,55	4,59	54,25	42,02	128,73	
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-12г	Каша пшениная молочная рассыпчатая	250	10,6	10,8	59,2	376,4	0,3	0,04	35,51	0,16	0	254	173,93	81,63	70,56	201,45	2,33	37,72	2,43	27,65
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	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	10,15
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Итого за Завтрак		660 18,2	27,5	114,3	776,9	0,43	0,17	138,41	0,42	12,3	657,18	659,98	223,11	101,08	312,48	6,56	46,86	8,07	57,96	
Итого за День		660 18,2	27,5	114,3	776,9	0,43	0,17	138,41	0,42	12,3	657,18	659,98	223,11	101,08	312,48	6,56	46,86	8,07	57,96	
Суббота, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-3г	Макаронны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	0,1	0,09	56,1	0,32	0,07	401,48	95,79	260,47	18,12	167,21	1,28	34,45	3,25	17,27
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
Пром.	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	10,15
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,01	0	0	0	0,6	21,3	3,3	2,7	15	0,24	0	0	0
Итого за Завтрак		550 20,5	13,4	111,1	646,9	0,2	0,13	56,4	0,32	0,11	752,06	202,95	343,85	34,45	234,89	3,02	36,69	7,45	27,42	
Итого за День		550 20,5	13,4	111,1	646,9	0,2	0,13	56,4	0,32	0,11	752,06	202,95	343,85	34,45	234,89	3,02	36,69	7,45	27,42	

Средние показатели за Завтрак	513,33	4,57	16,94	103,63	665,04	0,28	0,22	217,1	0,2	18,79	755,18	360	295,41	119,87	328,41	5	63,64	19,16	143,07
Средние показатели за период	613,32	4,6	16,9	103,6	665	0,3	0,2	217,1	0,2	18,8	755,2	360	295,4	119,9	328,4	5	63,6	19,2	143,1