

Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Деминская средняя общеобразовательная школа"
 Название меню: Меню для 1-4 кл
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 09.01.2024 – 28.02.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					ретинол
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
53-19з-2020	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	
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,02	0,04	30,51	0,11	17,29	88,92	145,02	22,82	9,32	26,59	0,48	10,42	1,64	9,96	
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2	0,07	0,06	144,87	0	2,08	272,9	287,76	72,64	78,85	174,89	1,53	37,41	19,63	118,1	
54-2гн-2020	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.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
	Итого за Завтрак	670	29,3	22,6	111,9	768,5	0,24	0,2	240,68	0,24	29,41	894	897,54	191,94	148	304,66	4,46	51,08	28,37	145,04	
	Итого за день	670	29,3	22,6	111,9	768,5	0,24	0,2	240,68	0,24	29,41	894	897,54	191,94	148	304,66	4,46	51,08	28,37	145,04	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
54-11г-2020	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	42,79	
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	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	
54-2гн-2020	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	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
	Итого за Завтрак	785	30,4	15	92,6	627,8	0,32	0,25	139,78	0,09	27,47	923,01	1178,83	201,58	115,63	320,61	4,73	61,53	21,09	158,98	
	Итого за день	785	30,4	15	92,6	627,8	0,32	0,25	139,78	0,09	27,47	923,01	1178,83	201,58	115,63	320,61	4,73	61,53	21,09	158,98	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1з-2020	Сыр твердых 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	
54-11з-2020	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	
54-4г-2020	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	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3	0,08	0,1	19,56	0,32	0,16	220,39	301,05	40,44	41,3	188,59	0,88	137,81	13,84	566,11	
54-3гн-2020	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	
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
	Итого за Завтрак	640	37,5	24,9	104,6	792,1	0,44	0,38	850,03	0,7	5,16	1202,89	793,3	451,56	206,09	615,48	7,76	173,49	27,82	618,94	
	Итого за день	640	37,5	24,9	104,6	792,1	0,44	0,38	850,03	0,7	5,16	1202,89	793,3	451,56	206,09	615,48	7,76	173,49	27,82	618,94	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	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	
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,43	0,05	3,69	58,01	222,12	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22	
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	0,14	0,11	259,68	0	11,25	281,38	738,57	32,19	93,35	192,51	2,13	42,97	17,04	156,36	
54-31жн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
	Итого за Завтрак	860	35,6	14,3	110,9	714,8	0,35	0,25	381,79	0,05	28,42	950,04	1557,89	157,79	174,43	344,9	5,19	68,69	25,4	209,28	
	Итого за день	860	35,6	14,3	110,9	714,8	0,35	0,25	381,79	0,05	28,42	950,04	1557,89	157,79	174,43	344,9	5,19	68,69	25,4	209,28	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,02	0,04	30,51	0,11	17,29	88,92	145,02	22,82	9,32	26,59	0,48	10,42	1,64	9,96	
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,89	57,47	156,28	10,87	100,33	0,77	20,67	1,95	10,36	
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	0,07	1,11	0	0,28	126,47	147,28	15,64	13,16	92,28	1,18	17,9	0,97	35,27	
54-2гн-2020	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	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	Итого за Завтрак	670	26,2	23,4	101,1	719,9	0,25	0,22	70,58	0,3	27,65	981,96	741,53	296,82	60,18	302,38	6,46	54,19	10,86	78,09	
	Итого за день	670	26,2	23,4	101,1	719,9	0,25	0,22	70,58	0,3	27,65	981,96	741,53	296,82	60,18	302,38	6,46	54,19	10,86	78,09	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-1з-2020	Сыр твердых 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	
54-13з-2020	Салат из свеклы 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	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	200	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	
54-2гн-2020	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	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	

Утверждаю
 Директор МАОУ «Деминская СОШ»
 Приказ № 01-10/16 от 09.01.2024

Итого за Завтрак		590	31,2	18,7	85,6	635,3	0,22	0,26	385,3	0,31	13,84	1101,31	833,28	412,22	135,79	384,03	4,43	50,31	23,89	123,05	
Итого за день		590	31,2	18,7	85,6	635,3	0,22	0,26	385,3	0,31	13,84	1101,31	833,28	412,22	135,79	384,03	4,43	50,31	23,89	123,05	
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-3р-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,89	57,47	156,28	10,87	100,33	0,77	20,67	1,95	10,36	
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	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	
54-7жн-2020	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	0,29	5,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Итого за Завтрак		685	31	11,4	107,6	657	0,28	0,18	52,45	0,19	40,51	936,27	772,03	292,18	98,4	317,93	5,82	40,79	22,51	124,89	
Итого за день		685	31	11,4	107,6	657	0,28	0,18	52,45	0,19	40,51	936,27	772,03	292,18	98,4	317,93	5,82	40,79	22,51	124,89	
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,02	0,04	30,51	0,11	17,29	88,92	145,02	22,82	9,32	26,59	0,48	10,42	1,64	9,96	
54-10р-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7	
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9	0,07	0,11	295,32	0,93	1,08	197,13	271,06	42,29	29,29	171,99	0,86	111,54	17,69	493,86	
54-2гн-2020	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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
Итого за Завтрак		710	27	17,2	100,1	663,7	0,37	0,34	339,47	1,04	39,32	981,17	1499,38	229,27	98,77	390,38	6,55	158	27,13	577,02	
Итого за день		710	27	17,2	100,1	663,7	0,37	0,34	339,47	1,04	39,32	981,17	1499,38	229,27	98,77	390,38	6,55	158	27,13	577,02	
Четверг, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	0,11	0,08	116,35	0,43	8,7	111,88	580,78	69,5	33,99	134,01	1,05	75,25	8,95	338,18	
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	0,14	0,11	259,68	0	11,25	281,38	738,57	32,19	93,35	192,51	2,13	42,97	17,04	156,36	
54-2гн-2020	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	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
Итого за Завтрак		760	37,8	13,4	89,5	630,5	0,39	0,26	440,71	0,43	31,45	973,62	1564,91	204,57	155,21	417,09	5,47	130,73	32,2	523,41	
Итого за день		760	37,8	13,4	89,5	630,5	0,39	0,26	440,71	0,43	31,45	973,62	1564,91	204,57	155,21	417,09	5,47	130,73	32,2	523,41	
Пятница, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-11з-2020	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	
54-1з-2020	Сыр твердых 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	
54-11г-2020	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	42,79	
54-21м-2020	Курица отварная	100	19,3	1,5	0,7	92,9	0,05	0,05	18,35	0	2,16	128,35	228,84	79,41	66,77	131,93	1,12	17,36	17,35	118,58	
54-3гн-2020	Чай с 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	
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5	
Итого за Завтрак		600	37,7	22,7	80,6	676,4	0,32	0,32	853,43	0,38	17,36	1123,18	1126,56	483,4	139,63	462,3	4,98	59,22	28,59	198,14	
Итого за день		600	37,7	22,7	80,6	676,4	0,32	0,32	853,43	0,38	17,36	1123,18	1126,56	483,4	139,63	462,3	4,98	59,22	28,59	198,14	
Средние показатели за период																					
Средние показатели за Завтрак		697	32,37	18,36	98,45	688,6	0,32	0,27	210	0,37	26,06	1006,75	330	292,13	133,21	385,98	5,59	84,8	24,79	275,68	
Средние показатели за период		697	32,4	18,4	98,5	688,6	0,3	0,3	210	0,4	26,1	1006,8	330	292,1	133,2	386	5,6	84,8	24,8	275,7	
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	