

Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Деминская средняя общеобразовательная школа"
Название меню: Меню_5-11 кл
Возрастная категория: от 11 до 18 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 р.эк мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
53-19г-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	100	2,3	11	3,6	122,5	0,04	0,07	50,85	0,18	28,82	148,2	241,7	38,04	15,54	44,31	0,8	17,37	2,74	16,6	
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 лимоном и 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	610	28,7	26,5	92,4	723	0,22	0,18	241,02	0,31	30,94	922,28	646,22	199,16	112,22	294,38	4,18	57,98	28,47	149,48	
	Итого за день	610	28,7	26,5	92,4	723	0,22	0,18	241,02	0,31	30,94	922,28	646,22	199,16	112,22	294,38	4,18	57,98	28,47	149,48	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-11г-2020	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	
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3	
54-2гн-2020	Чай с лимоном и 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	950	37,6	19,3	105	745	0,4	0,33	179,51	0,12	37,74	1057,51	1546,71	241,55	149,93	409,25	5,78	80,3	26,15	209,3	
	Итого за день	950	37,6	19,3	105	745	0,4	0,33	179,51	0,12	37,74	1057,51	1546,71	241,55	149,93	409,25	5,78	80,3	26,15	209,3	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	1,1	16,98	0,15	35,95	
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	
54-4г-2020	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	
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,14	295,32	0,46	0,94	189,49	315,55	51,14	43,87	189,48	1,04	121,59	13,57	493,86	
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	730	39,5	32,6	116,9	917,5	0,54	0,48	1620,78	0,87	8,36	1281,65	963,09	486,79	259,09	691,62	9,71	171,48	28,78	566,42	
	Итого за день	730	39,5	32,6	116,9	917,5	0,54	0,48	1620,78	0,87	8,36	1281,65	963,09	486,79	259,09	691,62	9,71	171,48	28,78	566,42	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19	
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53	
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	
54-31хн-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.	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	850	35,8	16,4	95,7	674,1	0,32	0,22	387,61	0,06	20,86	986,06	1356,26	165,91	142,92	340,22	5,2	79,21	24,88	219,99	
	Итого за день	850	35,8	16,4	95,7	674,1	0,32	0,22	387,61	0,06	20,86	986,06	1356,26	165,91	142,92	340,22	5,2	79,21	24,88	219,99	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,04	0,07	50,85	0,18	28,82	148,2	241,7	38,04	15,54	44,31	0,8	17,37	2,74	16,6	
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	5	5,8	11,3	116,9	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,69	195,41	25,55	15,32	40,39	0,5	15,37	1,25	20,68	
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,18	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,6	13,82	
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	0,05	0,11	1,85	0	0,47	210,79	245,47	26,07	21,93	153,8	1,97	29,84	1,62	58,78	
54-2гн-2020	Чай с лимоном и 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	900	40,1	41,3	116,8	999,5	0,32	0,33	201,17	0,44	35,81	1276,54	872,97	384,12	85,12	444,45	6,13	93,34	14,21	124,38	
	Итого за день	900	40,1	41,3	116,8	999,5	0,32	0,33	201,17	0,44	35,81	1276,54	872,97	384,12	85,12	444,45	6,13	93,34	14,21	124,38	
Суббота, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18,19	3,85	16,03	
54-25с-2020	Суп гороховый	250	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01	95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98	
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5	0,18	0,17	11,12	0	14,55	225,92	922,05	82,77	44,45	144,82	1,57	41,12	2	67,6	
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3	
54-2гн-2020	Чай с лимоном и 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	900	42,2	21,9	122,1	855,5	0,55	0,42	179,41	0,29	32,81	1148,37	1765,17	251,7	167,69	489,12	7,22	95,16	32,23	227,41	
	Итого за день	900	42,2	21,9	122,1	855,5	0,55	0,42	179,41	0,29	32,81	1148,37	1765,17	251,7	167,69	489,12	7,22	95,16	32,23	227,41	

Утверждаю:
 Директор МАОУ «Деминская СОШ»
 Приказ № 01-10/16 от 12.01.2024

Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-13з-2020	Салат из свежык 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
54-1з-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
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-25м-2020	Курица тушенная 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
54-2гн-2020	Чай с лимоном и 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	690	34,4	23,9	74,7	651,2	0,21	0,25	499,96	0,31	10,61	1177,34	749,91	437,9	113,01	398,67	4,7	67,42	23,29	143,47
	Итого за день	690	34,4	23,9	74,7	651,2	0,21	0,25	499,96	0,31	10,61	1177,34	749,91	437,9	113,01	398,67	4,7	67,42	23,29	143,47
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17
54-3р-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,18	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,6	13,82
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
54-7хн-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
	Итого за Завтрак	700	38,3	14,4	111,7	729,6	0,3	0,22	64,24	0,26	34,69	1046,5	626,8	345,73	114,64	393,1	4,46	51,15	27,58	152,72
	Итого за день	700	38,3	14,4	111,7	729,6	0,3	0,22	64,24	0,26	34,69	1046,5	626,8	345,73	114,64	393,1	4,46	51,15	27,58	152,72
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,04	0,07	50,85	0,18	28,82	148,2	241,7	38,04	15,54	44,31	0,8	17,37	2,74	16,6
54-10р-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5	0,18	0,17	11,12	0	14,55	225,92	922,05	82,77	44,45	144,82	1,57	41,12	2	67,6
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 лимоном и 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	700	29	23	100,7	726,1	0,4	0,39	357,59	1,11	44,49	1070,93	1548,57	249,18	107,11	433,3	5,06	173,23	28,43	592,56
	Итого за день	700	29	23	100,7	726,1	0,4	0,39	357,59	1,11	44,49	1070,93	1548,57	249,18	107,11	433,3	5,06	173,23	28,43	592,56
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73
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 лимоном и 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	850	40,3	16	94,4	684,1	0,43	0,3	512,72	0,53	41,26	1055,38	1797,97	233,15	170,39	462,86	6,04	155,75	34,59	617,54
	Итого за день	850	40,3	16	94,4	684,1	0,43	0,3	512,72	0,53	41,26	1055,38	1797,97	233,15	170,39	462,86	6,04	155,75	34,59	617,54
Пятница, 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
54-11з-2020	Салат из моркови и яблоч	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	1,1	16,98	0,15	35,95
54-11р-2020	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
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,28	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64
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	730	51,9	29,5	90,4	834,2	0,41	0,4	1362,19	0,41	24,63	1322,53	1569,57	558,5	203,93	593,33	6,51	87,07	40,47	305,84
	Итого за день	730	51,9	29,5	90,4	834,2	0,41	0,4	1362,19	0,41	24,63	1322,53	1569,57	558,5	203,93	593,33	6,51	87,07	40,47	305,84
Суббота, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-13з-2020	Салат из свежык отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1
54-1р-2020	Макаронны 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
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
54-2гн-2020	Чай с лимоном и 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	950	43,7	21,9	140,6	934,7	0,45	0,24	153,71	0,12	10,43	1160,42	1119,49	325,86	145,97	406,59	7,2	87,91	27,57	187,79
	Итого за день	950	43,7	21,9	140,6	934,7	0,45	0,24	153,71	0,12	10,43	1160,42	1119,49	325,86	145,97	406,59	7,2	87,91	27,57	187,79
Средние показатели за период																				
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.ак	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	796,67	38,46	23,89	105,12	789,54	0,38	0,31	270	0,4	27,72	1125,46	360	323,3	147,67	446,41	6,02	100	28,05	291,41	
	796,7	38,5	23,9	105,1	789,5	0,4	0,3	270	0,4	27,7	1125,5	360	323,3	147,7	446,4	6	100	28,1	291,4	