

Организация: МОБУ "СОШ п.Голубой Факел"
 Название меню: Завтрак
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024

Утверждаю:

Директо школы
 Батыргалиева А.А.



№ 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
			г	г	г	г	мкг	мкг															
	Понедельник, 1 неделя																						
	Завтрак																						
	Каша вязкая молочная																						
54-13к	пшеничная	150	6,1	6,9	29	0,1	0,13	30,74	202,7	0,1	0,13	0,1	0,41	256,57	169,91	113,68	29,4	154,7	1,64	37,2	24,8	16,1	
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	0,02	62,4	56,6	0,3	0,14	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,8	22		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,06	0,02	0	117,2	0,02	0,02	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	0,02	0,02	0	86,6	0,02	0,02	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	0,24	0,2	22	58,1	0,24	0,2	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	0	
	Итого за Завтрак	540	19,1	14	79,6	0,44	0,51	115,1	521,2	0,44	0,51	0,98	5,11	593,81	631,89	265,04	64,58	362,1	5,96	46,8	38,6	45,4	
	Вторник, 1 неделя																						
	Завтрак																						
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	0,26	0,14	23,03	280,4	0,26	0,14	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,2	4,86	26,7	4,23	19,3	
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	0,04	0,1	20,37	185,7	0,04	0,1	0,06	1,13	96,78	257,95	44,59	18,6	133,3	1,97	13,6	0,26	50,2	
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	0	0,17	0	21,4	0	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,06	0,02	0	117,2	0,06	0,02	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	Итого за Завтрак	510	27,4	21,2	76	0,36	0,26	43,57	604,7	0,36	0,26	0,17	1,15	526,02	579,55	174,71	171,97	387,1	7,8	42	7,49	76,7	

Утверждаю:

Директор школы «СОШ п.Голубой Факел»
 Батыйгариева А.А.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Мас	Бел	Жиры	Углев	Энерг	В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Понедельник, 1 неделя																				
	Обед																				
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,3	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,5	2,48	33,73	
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	141,1	9,59	54,27	0,98	27,7	0,08	15,89	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110	16	16,1	8,9	244,1	0,05	0,12	2,03	0	0,52	231,87	270,02	28,68	24,12	169,2	2,17	32,8	1,78	64,66	
54-21м	Курица отварная	30	9,6	0,7	0,3	46,4	0,02	0,02	9,17	0	1,08	64,18	114,42	39,71	33,38	65,96	0,56	8,68	8,67	59,29	
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.	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 Обед	890	49	27,9	141	1013	0,45	0,28	186,9	0,12	10,61	1125,5	1212,43	276,7	123,67	463,8	9,37	91,8	19,01	188,07	
	Вторник, 1 неделя																				
	Обед																				
54-28с	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	0,04	153,5	0	7,65	129,49	285,65	30,84	20,67	42,98	0,95	20,3	0,41	25,98	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,2	4,86	26,7	4,23	19,27	
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,6	2,46	17,1	0,32	62,72	
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	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 Обед	830	40	29,2	112	871,6	0,46	0,34	202,3	0,18	9,1	929,48	985,08	228,6	205,95	499	10,1	67,3	10,96	122,47	



ЖМ.	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	
	Итого за Обед	800	36	23,8	142	925,8	0,35	0,26	451,8	0,12	9,49	1049,6	1112,9	210,2	108,58	434,3	8,25	69,2	20,21	145,17
	Вторник, 2 неделя																			
	Обед																			
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,03	0,02	12	0	1,6	109,44	32,87	7,04	7,31	21,58	0,24	0	0,46	0
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	0,06	0,05	74,77	0	7,29	132,85	424,98	84,2	26,07	59,14	1,26	21,9	0,54	30,95
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,2	4,86	26,7	4,23	19,27
54-25м	Курица тушенная с морковью	120	17	6,9	5,3	151,6	0,06	0,07	343,6	0,03	1,57	298,64	250,61	41,92	65,41	134,8	1,2	42,1	14,63	113,94
54-3гн	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
Пром.	Хлеб пшеничный	120	9,1	1	59	281,3	0,13	0,04	0	0	0	598,8	111,6	24	16,8	78	1,32	3,84	7,2	17,4
	Итого за Обед	910	40	21	130	866,4	0,54	0,33	453,8	0,14	11,62	1320,3	1113,52	280,1	264,34	519,2	9,65	94,6	27,08	182,26
	Среда, 2 неделя																			
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,3	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,5	0,49	28,28
54-1г	Макаронь отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,1	9,59	54,27	0,98	27,7	0,08	15,89
54-18м	Фрикадельки	100	16	16,1	8,9	244,1	0,05	0,12	2,03	0	0,52	231,87	270,02	28,68	24,12	169,2	2,17	32,8	1,78	64,66
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	167,7	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	120	9,1	1	59	281,3	0,13	0,04	0	0	0	598,8	111,6	24	16,8	78	1,32	3,84	7,2	17,4
	Итого за Обед	870	43	34,3	137	1026	0,34	0,4	212,1	0,12	9,66	1213,1	1004,46	403,6	108,86	485	6,65	97,5	11,84	164,48
	Четверг, 2 неделя																			
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7	0,04	0,07	32,54	0,23	10,86	92,83	129,52	18,66	10,96	41,65	0,83	14,6	3,08	12,82
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	0,07	121,5	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,6	1,85	20	2,51	36,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из свинины	200	25	6,2	17,6	225,6	0,15	0,12	32,72	0,08	10,26	287,02	792,12	25,3	100,8	215,8	2,29	43,7	20,67	166,9
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	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
	Итого за Обед	810	42	17,9	86	673	0,46	0,29	187,1	0,31	27,12	899,51	1494,84	159,7	163,04	417,2	6,58	80,7	31,06	227,42

