

Организация: МБОУ "Коровинская СОШ"

Название меню: Десятидневное меню на 2 полугодие 2023-2024

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 09.01.2024 - 30.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г
Понедельник, 1 неделя		
Завтрак		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150
54-6о	Яйцо вареное	40
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб ржаной	25
Пром.	Хлеб пшеничный	45
Пром.	Банан	140
Итого за Завтрак		615
Обед		
54-3з	Помидор в нарезке	60
54-4с	Рассольник домашний	200
54-10г	Картофель отварной в молоке	150
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90
54-2соус	Соус белый основной	20
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Итого за Обед		810
Итого за день		1425
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
54-15з	Икра свекольная	60
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-25м	Курица тушеная с морковью	100
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	25
Пром.	Хлеб ржаной	15
Итого за Завтрак		550
Обед		
54-11з	Салат из моркови и яблок	60
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г	Рис отварной	150
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100
54-1соус	Соус сметанный	20
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Итого за Обед		820
Итого за день		1370

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	20
54-1о	Омлет натуральный	150
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200
Пром.	Яблоко	120
Пром.	Хлеб ржаной	25
Пром.	Хлеб пшеничный	45

Итого за Завтрак 560

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150
54-2м	Гуляш из говядины	90
54-32хн	Компот из свежих яблок	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	30

Итого за Обед 790

Итого за день 1350

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100
54-1т	Запеканка из творога	75
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	10
Пром.	Мандарин	100
Пром.	Хлеб пшеничный	45
Пром.	Хлеб ржаной	25

Итого за Завтрак 555

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150
54-1г	Макароны отварные	150
54-23м	Биточек из курицы	90
54-3соус	Соус красный основной	20
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Хлеб ржаной	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60

Итого за Обед 765

Итого за день 1320

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-10г	Картофель отварной в молоке	150
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100
54-5соус	Соус молочный натуральный	20
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30

Пром.	Хлеб ржаной	20
	Итого за Завтрак	520
	Обед	
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60
54-8с	Суп гороховый	200
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за Обед	790
	Итого за день	1310

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150
54-6о	Яйцо вареное	40
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Мандарин	140
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Хлеб ржаной	25
	Итого за Завтрак	610
	Обед	
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
54-12м	Плов с курицей	200
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	40
	Итого за Обед	760
	Итого за день	1370

Вторник, 2 неделя

	Завтрак	
54-3з	Помидор в нарезке	60
54-1г	Макароны отварные	150
54-25м	Курица тушеная с морковью	100
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	45
Пром.	Хлеб ржаной	25
	Итого за Завтрак	580
	Обед	
54-2з	Огурец в нарезке	60
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200
54-10г	Картофель отварной в молоке	150
54-24м	Шницель из курицы	100
54-5соус	Соус молочный натуральный	30
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Хлеб ржаной	45

Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Итого за день	1425

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Яблоко	120
Пром.	Хлеб пшеничный	45
Пром.	Хлеб ржаной	25
	Итого за Завтрак	605

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-21г	Горошница	150
54-7м	Шницель из говядины	90
54-3соус	Соус красный основной	20
54-32хн	Компот из свежих яблок	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржаной	15
	Итого за Обед	765
	Итого за день	1370

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	20
54-1о	Омлет натуральный	150
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	40
Пром.	Мандарин	140
	Итого за Завтрак	610

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	60
	Итого за Обед	830
	Итого за день	1440

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60
54-10г	Картофель отварной в молоке	150
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60
54-5соус	Соус молочный натуральный	20

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб ржаной	25
Пром.	Хлеб пшеничный	45
	Итого за Завтрак	560
	Обед	
54-3з	Помидор в нарезке	60
54-3с	Рассольник Ленинградский	200
54-1г	Макароны отварные	150
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100
54-45гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб ржаной	45
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	815
	Итого за день	1375

Масса
г

Средние показатели за Завтрак	576,5
Средние показатели за Обед	799
Средние показатели за период	1375,5

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	ккал

3,5	4,4	0	53,7
6,4	8,4	25,7	204,6
4,8	4	0,3	56,6
0,2	0	6,4	26,8
1,7	0,3	8,4	42,7
3,4	0,4	22,1	105,5
2,1	0,7	29,4	132,3
22,1	18,2	92,3	622,2

0,7	0,1	2,3	12,8
4,6	5,7	11,6	116,1
4,5	5,5	26,5	173,7
13	13,2	7,3	199,7
0,5	0,8	0,9	12,5
0,5	0	19,8	81
2	0,4	10	51,2
4,6	0,5	29,5	140,6
30,4	26,2	107,9	787,6
52,5	44,4	200,2	1409,8

1,3	4,3	6,9	71,4
8,2	6,3	35,9	233,7
14,1	5,8	4,4	126,4
4,7	3,5	12,5	100,4
1,9	0,2	12,3	58,6
1	0,2	5	25,6
31,2	20,3	77	616,1

0,5	6,1	4,3	74,3
4,7	5,7	10,1	110,4
3,6	4,8	36,4	203,5
12,8	4,1	6,1	112,3
0,3	1,6	0,7	18,6
0,3	0,1	1,7	9
2	0,4	10	51,2
4,6	0,5	29,5	140,6
28,8	23,3	98,8	719,9
60	43,6	175,8	1336

0,6	0	1,2	7,4
12,7	18	3,2	225,5
1,6	1,1	8,6	50,9
0,5	0,5	11,8	53,3
1,7	0,3	8,4	42,7
3,4	0,4	22,1	105,5
20,5	20,3	55,3	485,3

0,5	0,1	1,5	8,5
4,8	2,2	15,5	100,9
4,4	5,3	30,5	187,1
15,3	14,9	3,5	208,9
0,2	0,1	9,9	41,6
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	10	51,2
31,8	23,5	100,4	738,8
52,3	43,8	155,7	1224,1

3,6	4,7	17	124,5
14,8	5,3	10,8	150,6
0,2	0	6,4	26,8
0,1	0	7,2	29
0,8	0,2	7,5	35
3,4	0,4	22,1	105,5
1,7	0,3	8,4	42,7
24,6	10,9	79,4	514,1

1,7	4,3	6,2	70,3
3,5	4,2	4,3	69,2
5,3	4,9	32,8	196,8
17,2	3,9	12	151,8
0,7	0,5	1,8	14,1
0,5	0	19,8	81
2,3	0,4	11,7	59,8
4,6	0,5	29,5	140,6
35,8	18,7	118,1	783,6
60,4	29,6	197,5	1297,7

4,5	5,5	26,5	173,7
12,8	4,1	6,1	112,3
0,7	1,5	1,9	23,8
3,9	2,9	11,2	86
2,3	0,2	14,8	70,3

1,3	0,2	6,7	34,2
25,5	14,4	67,2	500,3
0,7	5,4	4	67,1
6,7	4,6	16,3	133,1
8,2	6,3	35,9	233,7
13,5	14	2,1	188,3
0,2	0,1	6,6	27,9
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	10	51,2
35,9	31,3	104,4	841,9
61,4	45,7	171,6	1342,2

3,5	4,4	0	53,7
6,2	7,6	28,2	206,2
4,8	4	0,3	56,6
4,7	3,5	12,5	100,4
1,1	0,3	10,5	49
3	0,3	19,7	93,8
1,7	0,3	8,4	42,7
25	20,4	79,6	602,4

1	6,1	5,8	81,5
5,2	2,8	18,5	119,6
27,2	8,1	33,2	314,6
0,2	0	6,4	26,8
4,6	0,5	29,5	140,6
2,6	0,5	13,4	68,3
40,8	18	106,8	751,4
65,8	38,4	186,4	1353,8

0,7	0,1	2,3	12,8
5,3	4,9	32,8	196,8
14,1	5,8	4,4	126,4
0,2	0,1	6,6	27,9
3,4	0,4	22,1	105,5
1,7	0,3	8,4	42,7
25,4	11,6	76,6	512,1

0,5	0,1	1,5	8,5
5,1	5,8	10,8	115,6
4,5	5,5	26,5	173,7
19,1	4,3	13,4	168,6
1,1	2,2	2,9	35,7
0,5	0	19,8	81
3	0,5	15	76,9

4,6	0,5	29,5	140,6
38,4	18,9	119,4	800,6
63,8	30,5	196	1312,7

3,5	4,4	0	53,7
7,1	5,8	26,7	187,3
3,9	2,9	11,2	86
0,5	0,5	11,8	53,3
3,4	0,4	22,1	105,5
1,7	0,3	8,4	42,7
20,1	14,3	80,2	528,5

1,7	4,3	6,2	70,3
4,7	5,7	10,1	110,4
14,5	1,3	33,8	204,8
16,4	15,7	14,8	265,7
0,7	0,5	1,8	14,1
0,2	0,1	9,9	41,6
2,3	0,2	14,8	70,3
1	0,2	5	25,6
41,5	28	96,4	802,8
61,6	42,3	176,6	1331,3

0,6	0	1,2	7,4
12,7	18	3,2	225,5
0,2	0	6,4	26,8
4,6	0,5	29,5	140,6
2,6	0,5	13,4	68,3
1,1	0,3	10,5	49
21,8	19,3	64,2	517,6

0,7	5,4	4	67,1
7,9	3,8	12,4	115,7
31	7,8	22	282
0,3	0,1	1,7	9
4,6	0,5	29,5	140,6
4	0,7	20	102,5
48,5	18,3	89,6	716,9
70,3	37,6	153,8	1234,5

0,5	0,1	1,5	8,5
4,5	5,5	26,5	173,7
8,7	8,8	4,9	133,1
0,7	1,5	1,9	23,8

0,2	0,1	6,6	27,9
1,7	0,3	8,4	42,7
3,4	0,4	22,1	105,5
19,7	16,7	71,9	515,2

0,7	0,1	2,3	12,8
4,8	5,8	13,6	125,5
5,3	4,9	32,8	196,8
13,9	7,4	6,3	147,3
0,1	0	5,2	21,4
3	0,5	15	76,9
4,6	0,5	29,5	140,6
32,4	19,2	104,7	721,3
52,1	35,9	176,6	1236,5

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2
г	г	г	ккал		мг	мг
23,59	16,64	74,37		541,38	0,31	0,4
36,43	22,54	104,65		766,48	0,42	0,3
60	39,2	179		1307,9	0,7	0,7

A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
0	0,77	24,3	774,58	0	313,98	112,26	394,76	5,53
0	0,52	20,79	1045,65	0	264,19	146,52	451,62	7,04
0	1,3	45,1	1820,2	0	578,2	258,8	846,4	12,6

I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ
66,88	28,77	200,25
91,79	32,97	273,92
158,7	61,7	474,2