



Организация: муниципальное бюджетное общеобразовательная организация "Адамовская средняя общеобразовательная школа №1 имени М.И. Шеменева"
 Название меню: Меню 2 вариант
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Баз. особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена	
						г	ккал
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7		
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8		
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5		
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7		
Мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49		
Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5		
Итого за День	625	18,5	16,7	81,7	550,5		
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
Сметана отарная Должками	60	0,9	0,1	5,2	25,2		
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4		
Курлица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4		
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4		
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6		
Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6		
Итого за День	550	25,7	15,1	59,2	475,6		
Среда, 1 неделя							
Завтрак							
Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4		
Омлет натуральный	150	12,7	1,8	3,2	225,5		
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9		
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7		
Рябленое	120	0,5	0,5	11,8	53,3		
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5		
Итого за Завтрак	560	20,5	20,3	55,3	485,3		
Итого за День	560	20,5	20,3	55,3	485,3		
Четверг, 1 неделя							
Завтрак							
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8		
Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8		
Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8		
Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8		
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6		
Итого за Завтрак	615	31,1	10,6	109	655,3		
Итого за День	615	31,1	10,6	109	655,3		
Пятница, 1 неделя							
Завтрак							
Сметана отарная Должками	60	0,9	0,1	5,2	25,2		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7		
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3		
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		
Итого за Завтрак	560	29,4	13,8	79,9	561,7		
Итого за День	560	29,4	13,8	79,9	561,7		

Понедельник, 2 неделя

54-8з	Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-12м	Плов с курдюцей		200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-21н	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Макарони		100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Итого за Завтрак		600	36,5	18,3	75,5	612,6
	Итого за день		600	36,5	18,3	75,5	612,6

Вторник, 2 неделя

54-2з	Завтрак	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2г	Макаронь отварные с овощами		150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курлица тушеная с морковью		100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-31н	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Итого за Завтрак		580	24,6	12,9	69,5	491,7
	Итого за день		580	24,6	12,9	69,5	491,7

Среда, 2 неделя

54-1з	Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая		200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23н	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко		120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Итого за Завтрак		605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Итого за день		605	20,1	14,3	80,2	528,5

Четверг, 2 неделя

54-4з	Завтрак	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-21г	Горошинца		150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы		90	17,2	3,9	12	151,8
54-4соус	Соус сметанный натуральный		20	0,6	0,6	1,3	37,2
54-21н	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Итого за Завтрак		570	36,9	9	77,9	540,5
	Итого за день		570	36,9	9	77,9	540,5

Пятница, 2 неделя

54-3з	Завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макаронь отварные		150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-41н	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Банан		150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Итого за Завтрак		700	26,6	14,7	98	630,7
	Итого за день		700	26,6	14,7	98	630,7

Средние показатели за Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Средние показатели за период	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	596,5	26,99	14,57	78,62	553,24	0,34	0,33	0	0,38	34,34	739,85	0	316,59	136,33	395,21	5,86	78,35	28,03	259,78
	596,5	27	14,6	78,6	553,2	0,3	0,3	0	0,4	34,3	739,9	0	316,6	136,3	395,2	5,9	78,4	28	259,8