

Утверждаю

Директор МКОУ Кузнецовской СОШ

И.Ю. Малахова

Приказ № 49/н от 31.08.2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МКОУ КУЗНЕЦОВСКОЙ СОШ

С 01.09.2022Г ПО 31.05.2023Г ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 5 ПО 11 КЛАСС)

село Кузнецовка 2022 год

Название меню: 5-11 класс

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2022 - 31.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Энергетическая ценность										Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	B1	B2	A	D	C									
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2	0,07	0,08	10,19	0	3,06	274,31	184,78	17,24	15,5	105,14	1,28	27,38	1,88	0
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	0,02	15,54	0,01	0,03	9,75	20,52	22,67	1,71	11,46	0,05	2,3	0,13	3,05
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,12	15,11	67,05	1,22	2,78	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>765</b>	<b>22,1</b>	<b>18,9</b>	<b>102,9</b>	<b>669,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>61,17</b>	<b>0,13</b>	<b>24,29</b>	<b>785,39</b>	<b>894,64</b>	<b>290,07</b>	<b>53,02</b>	<b>228,15</b>	<b>7,35</b>	<b>62,97</b>	<b>5,69</b>	<b>42,19</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>765</b>	<b>22,1</b>	<b>18,9</b>	<b>102,9</b>	<b>669,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>61,17</b>	<b>0,13</b>	<b>24,29</b>	<b>785,39</b>	<b>894,64</b>	<b>290,07</b>	<b>53,02</b>	<b>228,15</b>	<b>7,35</b>	<b>62,97</b>	<b>5,69</b>	<b>42,19</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-6з	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
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	0,2	0,25	36,21	0,22	13,2	373,18	1092,87	31,5	56,29	279,63	4,14	57,11	2,22	122,54
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	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30,9</b>	<b>35,1</b>	<b>63,2</b>	<b>691,3</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>87,44</b>	<b>0,4</b>	<b>43,18</b>	<b>927,44</b>	<b>1505,9</b>	<b>158,04</b>	<b>102,69</b>	<b>424,46</b>	<b>7,88</b>	<b>75,13</b>	<b>21,63</b>	<b>142,74</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>30,9</b>	<b>35,1</b>	<b>63,2</b>	<b>691,3</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>87,44</b>	<b>0,4</b>	<b>43,18</b>	<b>927,44</b>	<b>1505,9</b>	<b>158,04</b>	<b>102,69</b>	<b>424,46</b>	<b>7,88</b>	<b>75,13</b>	<b>21,63</b>	<b>142,74</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	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
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,84	142,52	16,94	103,18	0,35	33,54	1,91	26,34
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,7</b>	<b>15,3</b>	<b>87,7</b>	<b>562,9</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>549,49</b>	<b>0,36</b>	<b>46,76</b>	<b>776,38</b>	<b>884,04</b>	<b>493,52</b>	<b>66,84</b>	<b>345,18</b>	<b>1,81</b>	<b>35,76</b>	<b>9,96</b>	<b>185,34</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>18,7</b>	<b>15,3</b>	<b>87,7</b>	<b>562,9</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>549,49</b>	<b>0,36</b>	<b>46,76</b>	<b>776,38</b>	<b>884,04</b>	<b>493,52</b>	<b>66,84</b>	<b>345,18</b>	<b>1,81</b>	<b>35,76</b>	<b>9,96</b>	<b>185,34</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-5з	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
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,73	54,76	241,49	2,76	48,33	9,19	102,16
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25,2</b>	<b>24,2</b>	<b>86,2</b>	<b>664,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>434,47</b>	<b>0,13</b>	<b>20,02</b>	<b>863,32</b>	<b>676,43</b>	<b>256,41</b>	<b>93,37</b>	<b>349,63</b>	<b>5,56</b>	<b>65,13</b>	<b>21,22</b>	<b>131,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>25,2</b>	<b>24,2</b>	<b>86,2</b>	<b>664,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>434,47</b>	<b>0,13</b>	<b>20,02</b>	<b>863,32</b>	<b>676,43</b>	<b>256,41</b>	<b>93,37</b>	<b>349,63</b>	<b>5,56</b>	<b>65,13</b>	<b>21,22</b>	<b>131,91</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3	0,19	0,18	39,66	0,15	17,01	269,64	1041,38	65,81	47,05	140,79	1,72	47,43	1,3	71,32
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	85	7,6	5,7	7,2	111	0,04	0,06	14,37	0	7,47	283,82	145,9	17,42	12,89	75,73	0,73	28,56	1,19	0
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	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25



54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3	0,19	0,18	39,66	0,15	17,01	269,64	1041,38	65,81	47,05	140,79	1,72	47,43	1,3	71,32
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5	0,04	0,05	24,75	0	17,01	140,86	319,31	43,86	37,03	73,97	0,93	20,74	6,32	50,26
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21,2</b>	<b>14,1</b>	<b>94,6</b>	<b>591,8</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>162,45</b>	<b>0,15</b>	<b>114,02</b>	<b>966,73</b>	<b>1538,16</b>	<b>218,69</b>	<b>117,54</b>	<b>329,22</b>	<b>5,69</b>	<b>69,77</b>	<b>26,07</b>	<b>128,83</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>21,2</b>	<b>14,1</b>	<b>94,6</b>	<b>591,8</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>162,45</b>	<b>0,15</b>	<b>114,02</b>	<b>966,73</b>	<b>1538,16</b>	<b>218,69</b>	<b>117,54</b>	<b>329,22</b>	<b>5,69</b>	<b>69,77</b>	<b>26,07</b>	<b>128,83</b>

Суббота, 2 неделя

**Завтрак**

54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9	0,07	0,38	86,24	0,54	2,12	225,39	278,35	223,94	36,88	313,27	2,08	33,88	43,3	59,54
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9	0,09	0,07	18,4	0	138	29,9	453,1	78,2	29,9	52,9	0,69	4,6	1,15	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>40,3</b>	<b>18,2</b>	<b>74,9</b>	<b>624</b>	<b>0,25</b>	<b>0,6</b>	<b>117,93</b>	<b>0,54</b>	<b>140,64</b>	<b>543,34</b>	<b>961,93</b>	<b>460,46</b>	<b>104,45</b>	<b>505,46</b>	<b>4,38</b>	<b>49,08</b>	<b>49,21</b>	<b>125,89</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>40,3</b>	<b>18,2</b>	<b>74,9</b>	<b>624</b>	<b>0,25</b>	<b>0,6</b>	<b>117,93</b>	<b>0,54</b>	<b>140,64</b>	<b>543,34</b>	<b>961,93</b>	<b>460,46</b>	<b>104,45</b>	<b>505,46</b>	<b>4,38</b>	<b>49,08</b>	<b>49,21</b>	<b>125,89</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес	В1	В2	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
Средние показатели за Завтрак	638,75	25,98	21,64	86,52	644,57	0,31	0,39	244,17	0,5	43,99	883,14	360	315,07	112,91	407,49	5,78	71,08	25,12	156,23
Средние показатели за период	638,8	26	21,6	86,5	644,6	0,3	0,4	244,2	0,5	44	883,1	360	315,1	112,9	407,5	5,8	71,1	25,1	156,2