



Муниципальное казенное образовательное учреждение
Средне-Муйская средняя общеобразовательная школа

**Перспективное 15-дневное меню и пищевая
ценность приготавливаемых блюд
на 2023-2024 учебный год.
(бесплатное питание)
11-17 лет**

Неделя : третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Угле-воды		В	С	А	Е	Fe	Мд	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День-понедельник													
	Завтрак													
1054	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/ 10	3.53	7.18	44.57	250.30	0.00	1.28	0.00	0.00	1.45	101.18	136.35	0.00
18	Чай с сахаром и лимоном.	200	0.48	0.10	12.27	59.16	0.00	1.78	0.00	0.00	0.04	0.84	2.80	0.00
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	80/10/25	27.56	20.22	96.18	512.64	0.27	0.00	0.24	8.72	2.78	68.66	345.99	347.2
338	Банан	100	1.49	0.50	21.00	85.72	0.00	5.65	0.00	0.00	0.00	18.76	8.00	0.00
	Итого	625	33,06	28,0	174,02	907,82	0,27	8,71	0,24	8,72	4,27	189,44	493,14	347,20
	День-вторник													
	Завтрак													
679	Гречка рассыпчатая с маслом	200/10	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0.00	0.02	0.00	5.26	90.00	17.30	278.0
833	Соус томатный	50	0.39	1.12	3,04	23,67	0,01	0.8	0.005	0.00	0.105	2.67	3.53	6.575
	Голень куриная отварная	110	21,1	13,6	0.00	206,3	0,04	0.00	20,0	0.00	1,8	20,0	39,0	143,0
114	Хлеб пшеничный	80	6.4	1.6	38.40	188.8	0.13	0.00	0.00	0.00	1.60	26.40	18.4	1.28
	Кисель	200	0.20	0.00	32.60	132.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	18.00	4.29
38	Салат из свежей моркови с яблоком	100	1.08	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	0.00	1.08	30.75	24.28	44.00
338	Мандарин	100	0.3	0.1	3.2	16.0	0.02	12.0	0.18	0.00	10.40	4.80	3.20	0.12
	Вафля	20	2,9	1,4	10,7	103,4	0,02	0.00	0.00	0.00	0,2	5,0	4,1	12,2
	Итого	870	42,31	25,48	144,34	1017,83	0,51	19,05	20,205	0.00	21,045	179,62	127,81	489,465
	День- среда													
	Завтрак													
62	Перловка отварная с маслом	200/10	2,75	3,11	37,49	239,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	2,71	21,19	0,00
591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	2,80	31,39	29,40	234,98
114	Хлеб пшеничный	80	6.4	1.6	38.40	188.8	0.13	0.00	0.00	0.00	1.60	26.40	18.4	1.28

291	Кукуруза консервированная	60	0.66	0.12	3.36	17.4	0.00	1.2	0.00	0.00	0.12	0.00	1.2	0.00
349	Компот из с/ф с шиповником	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,00	0,18	0,00	6,40	3,6
338	Яблоко	100	0.00	0.40	9.8	34.19	0,03	4,0	0.01	0.04	1.0	2,00	10,0	16,00
	Сухарик	30	1.84	1.68	27.96	142.0	3.2	0.00	1.84	3.48	4.40	1.40	0.88	4.0
	итого	780	35,49	26,43	147,51	918,71	3,58	7,82	1,85	3,52	10,54	63,9	87,47	259,86
	День- четверг													
	Завтрак													
304	Плов с курицей	200	20,30	17,00	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	0,00	2,19	47,50	45,10	199,30
13	Огурец свежий	60	0.22	0.024	0.87	5.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.12	1.20	6.0	0.00
114	Хлеб пшеничный	80	6.4	1.6	38.40	188.8	0.13	0.00	0.00	0.00	1.60	26.40	18.4	1.28
382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	0.56	14.0	122.0	90.0
338	Груша	100	0.00	0.30	9.50	34.19	0.00	2.26	0.00	0.00	1.76	4.43	19.0	0.00
	итого	640	30,44	22,644	109,95	750,29	0,23	5,17	48,01	0,00	6,23	93,53	210,50	290,58
	День -пятница													
	Завтрак													
694	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/ 10	4,08	6,40	27,26	183,0	0,18	24,22	34,0	0,00	1,34	37,0	49,30	115,46
833	Соус томатный	50	0,39	1,12	3,045	23,67	0,01	0,8	0,005	0,00	0,105	2,67	3,53	6,575
	Котлета мясная	90	10,0	11,0	14,0	232,0	0,08	0,8	0,4	0,12	1,1	3,0	5,8	108,0
115	Хлеб ржаной	75	4,5	1,5	30	148,50	0,135	0,00	0,00	0,00	2,70	31,50	21,75	0,00
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	0,00	1,33	20,90	35,15	40,97
	Пряник	30	1,44	1,12	23,31	100,74	0,02	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	2,7	0,00
338	Апельсин	100	0.00	0.20	8.10	23.78	0.00	48.65	0.00	0.00	0.26	5.43	34.0	0.00
	Сок фруктовый	200	0.1	2.0	20.0	91.0	0.09	0.00	0.06	0.00	1.2	27.0	15.0	66.0
	Итого	855	21,49	29,49	62,91	876,89	0,565	91,23	34,465	0,12	7,625	122,86	150,76	330,645

100 173 243	Рис рассыпчатый с маслом	200/10	1,89	8,54	41,53	162,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	5,74	1,72	0,00
244	Минтай запеченный с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96	3,75	0,00	0,54	10,0	12,88	84,25
833	Соус томатный	50	0,39	1,12	3,04	23,67	0,01	0,80	0,005	0,00	0,105	2,67	3,53	6,575
13	Свежий огурец	60	0,22	0,02	0,87	5,10	0,00	0,60	0,00	0,00	0,12	1,20	6,0	0,00
115	Хлеб ржаной	75	4,5	1,5	30	148,50	0,135	0,00	0,00	0,00	2,70	31,50	21,75	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	0,56	14,0	122,0	90,0
338	Груша	100	0,00	0,30	9,50	35,19	0,00	2,26	0,00	0,00	1,76	4,43	19,0	0,00
	Итого	795	18,17	16,21	113,61	572,33	0,235	5,92	3,765	0,00	6,265	69,54	186,88	180,825
	День- пятница													
	Завтрак													
436	Жаркое по домашнему	200	22,95	6,23	18,29	220,84	0,17	7,48	20,0	0,00	3,36	54,75	25,92	280,84
45	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	0,00	0,88	21,35	33,55	40,17
114	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,6	38,40	188,8	0,13	0,00	0,00	0,00	1,60	26,40	18,4	1,28
	Сок фруктовый	200	0,1	2,0	20,0	91,0	0,09	0,00	0,06	0,00	1,2	27,0	15,0	66,0
	Пряник	30	1,44	1,12	31,08	100,74	0,02	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	2,70	0,00
	Итого	610	33,03	18,59	107,77	728,66	0,41	10,92	20,06	0,00	6,34	122,4	62,05	348,12

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Угле-воды		В	С	А	Е	Fe	Мд	Ca	Р
	День-понедельник													
	Завтрак													
	Каша молочная «дружба» с маслом	200/10	10,44	11,11	41,30	307,0	0,26	1,20	81,0	0,08	2,75	86,70	158,60	257,0
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	80/10/25	27,56	20,22	96,18	512,64	0,27	0,00	0,24	8,72	2,78	68,66	345,99	347,2

	Завтрак													
304	Плов с курицей	200	20,30	17,00	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	0,00	2,19	47,50	45,10	199,30
13	Свежий огурец	60	0.22	0.02	0.87	5.10	0.00	0.60	0.00	0.00	0.12	1.20	6.0	0.00
115	Хлеб ржаной	75	4,5	1,5	30	148,50	0,135	0,00	0,00	0,00	2,70	31,50	21,75	0,00
	Сок фруктовый	200	0.1	2.0	20.0	91.0	0.09	0.00	0.06	0.00	1.2	27.0	15.0	66.0
338	Апельсин	100	0.00	0.20	8.10	23.78	0.00	48.65	0.00	0.00	0.26	5.43	34.0	0.00
	Сухарик	20	1.84	1.68	27.96	142.0	3.2	0.00	1.84	3.48	4.40	1.40	0.88	4.0
	Итого	655	26,96	22,4	122,62	787,38	3,485	50,26	49,9	3,48	10,87	114,03	122,73	269,3