



УТВЕРЖДАЮ:

Директор документов Т.А. Бескоровая

20 августа 2021 год

10- дневное меню для обучающихся МОКУ Долдыканская СОШ, возраст 12-18 лет осенне-зимний сезон  
(завтрак)

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
М-ДОУ 194/6 /ссж	Каша из смеси круп с яблоками	225	9,62	9,02	38,34	272,97	0,15	2,44	33,53	0,52	163,86	203,13	71,11	2,22
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>22,50</b>	<b>18,38</b>	<b>87,66</b>	<b>607,88</b>	<b>0,32</b>	<b>42,20</b>	<b>89,66</b>	<b>1,61</b>	<b>547,10</b>	<b>499,74</b>	<b>130,00</b>	<b>4,23</b>
<b>День/неделя: вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	100	16,10	15,05	4,61	218,46	0,10	0,89	13,33	0,48	27,91	173,29	24,96	2,41
302М/ссж	Рис отварной	180	4,60	3,70	48,34	245,05	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,78</b>	<b>20,20</b>	<b>89,22</b>	<b>639,53</b>	<b>0,24</b>	<b>9,56</b>	<b>30,14</b>	<b>1,72</b>	<b>68,02</b>	<b>320,49</b>	<b>73,10</b>	<b>4,80</b>
<b>День/неделя: среда-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К/ссж	Куриное филе запеченое с маслом	100	29,09	10,50	0,00	184,38	0,12	2,64	52,89	2,11	22,60	212,47	25,37	1,75
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,87	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94

	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>43,27</b>	<b>19,80</b>	<b>81,89</b>	<b>653,21</b>	<b>0,55</b>	<b>7,30</b>	<b>81,69</b>	<b>3,63</b>	<b>75,53</b>	<b>503,21</b>	<b>200,52</b>	<b>8,81</b>
<b>День/неделя: четверг-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
234М/ссж	Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным	100	12,46	12,35	15,26	222,43	0,11	0,73	34,89	3,75	59,09	173,98	31,10	1,02
321М/ссж	Капуста тушеная	190	4,91	3,33	19,12	129,36	0,11	104,51	16,89	0,44	114,14	85,77	43,81	1,73
71 М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21,64</b>	<b>17,20</b>	<b>75,72</b>	<b>551,34</b>	<b>0,31</b>	<b>164,59</b>	<b>97,17</b>	<b>5,22</b>	<b>205,92</b>	<b>305,20</b>	<b>87,46</b>	<b>3,76</b>
<b>День/неделя: пятница-1</b>														
255 М/ссж	Печень по - строгановски, 50/50	100	14,18	9,89	7,59	177,12	0,26	25,62	6121,22	2,74	26,43	251,74	16,78	4,15
171 М/ссж	Каша перловая рассыпчатая	180	5,30	5,84	37,83	225,25	0,07	0,00	28,80	0,69	24,46	184,60	22,64	0,20
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,95
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,60
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,68</b>	<b>17,24</b>	<b>86,56</b>	<b>601,12</b>	<b>0,42</b>	<b>83,65</b>	<b>6195,41</b>	<b>4,46</b>	<b>81,88</b>	<b>478,78</b>	<b>50,56</b>	<b>6,31</b>
<b>Понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	250	7,01	9,21	41,81	279,03	0,13	0,70	41,63	0,20	148,34	180,76	42,04	0,90
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>День/неделя: вторник -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	100	15,49	17,30	14,34	275,25	0,20	0,00	22,22	0,75	14,37	164,31	26,90	2,51

171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,87	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>29,87</b>	<b>26,64</b>	<b>96,98</b>	<b>748,89</b>	<b>0,64</b>	<b>11,17</b>	<b>51,02</b>	<b>2,47</b>	<b>68,10</b>	<b>456,86</b>	<b>205,26</b>	<b>9,74</b>
<b>День/неделя: среда -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 50/50	100	16,23	16,24	2,73	222,45	0,11	1,71	69,44	0,82	24,09	143,42	17,49	1,41
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
71 М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>30,95</b>	<b>25,82</b>	<b>89,77</b>	<b>712,65</b>	<b>0,32</b>	<b>8,50</b>	<b>103,44</b>	<b>2,72</b>	<b>189,88</b>	<b>326,79</b>	<b>51,45</b>	<b>3,35</b>
<b>День/неделя: четверг -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	100	11,56	9,20	12,05	177,69	0,18	2,90	23,56	2,93	43,67	129,08	23,33	0,75
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19,81</b>	<b>15,53</b>	<b>80,39</b>	<b>545,86</b>	<b>0,47</b>	<b>98,09</b>	<b>90,90</b>	<b>4,33</b>	<b>127,92</b>	<b>287,29</b>	<b>76,01</b>	<b>3,29</b>
<b>День/неделя: пятница-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
291М/ссж	Плов из птицы	250	27,05	33,14	47,01	595,37	0,13	5,75	11,38	4,04	31,90	336,75	62,44	2,60
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>32,06</b>	<b>34,79</b>	<b>91,59</b>	<b>815,34</b>	<b>0,27</b>	<b>64,44</b>	<b>19,78</b>	<b>5,07</b>	<b>103,12</b>	<b>412,63</b>	<b>91,77</b>	<b>4,61</b>