

Кистинева Валентина
 Подписано цифровой подписью:

Кистинева Валентина
 Валентина Ивановна
 Дата: 2024.09.02
 13:00:17 +03'00'

Организация: МБОУ "Адашевская СОШ Кадошкинского муниципального района РМ имени Героя Советского Союза Г. Л. Евищева" Название меню: Горячее питание (завтраки 12-18)
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Se	F	
		ценность	г	г	г	ккал														г
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1а	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	0,16	51,49	0,13	0,52	336,39	93,37	141,0	27,25	135,6	1,48	49	10,3	20,28
54-2н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Йогурт 2,0%	100	4,5	2	6,5	62	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Завтрак	570	19,4	16,1	80,1	543,3	0,2	0,4	100,79	0,27	1,27	810,77	68,48	477,8	67,28	371,8	3,77	58,9	24,0	44,63
	Итого за день	570	19,4	16,1	80,1	543,3	0,2	0,4	100,79	0,27	1,27	810,77	68,48	477,8	67,28	371,8	3,77	58,9	24,0	44,63
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
П/Ф	Блины, полуфабрикат	200	9,6	5,5	59,3	324,8	0,19	0,08	0	0	0	576,08	61,02	12,32	43,5	109,6	2,44	0	0	0
54-21н	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	20,33	167,6	34,32	130,2	1,09	11,7	2,29	38,25
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	585	19,5	10,1	111,7	615	0,36	0,29	23,25	0	12,68	1009,33	813,4	215,9	105,9	318,6	7,59	15,3	12,7	53,65
	Итого за день	585	19,5	10,1	111,7	615	0,36	0,29	23,25	0	12,68	1009,33	813,4	215,9	105,9	318,6	7,59	15,3	12,7	53,65
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	0,26	0,22	50,25	0,16	0,65	433,32	42,56	197,0	78,54	291,7	2,29	64,0	18,2	77,85
54-4н	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,4	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	605	16,7	16,1	84,5	549,3	0,38	0,34	62,15	0,16	10,95	781,2	91,06	331,2	113,4	408,0	6,58	71,5	28,9	100,2
	Итого за день	605	16,7	16,1	84,5	549,3	0,38	0,34	62,15	0,16	10,95	781,2	91,06	331,2	113,4	408,0	6,58	71,5	28,9	100,2
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
53-19а	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	95,89	171,6	33,85	154,6	0,65	62,3	5,12	38,9
54-2н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	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
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
	Итого за Завтрак	640	12,4	22,8	73,9	550,2	0,24	0,26	134,25	0,34	38,7	817,97	88,35	295,9	68,38	258,2	3,13	63,9	17,0	195,56
	Итого за день	640	12,4	22,8	73,9	550,2	0,24	0,26	134,25	0,34	38,7	817,97	88,35	295,9	68,38	258,2	3,13	63,9	17,0	195,56
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	0,08	0,22	29,85	0,03	0,91	140,81	33,17	212,6	24,15	152,9	0,45	26,0	3,1	39,67
54-23н	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	83,98	148,3	30,67	106,7	1,06	9	1,76	20
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Завтрак	715	18,5	10,2	103,6	579,3	0,28	0,48	83,14	0,03	21,43	593,46	211,6	393,6	156,1	381,2	4,13	36,4	16,9	69,87
	Итого за день	715	18,5	10,2	103,6	579,3	0,28	0,48	83,14	0,03	21,43	593,46	211,6	393,6	156,1	381,2	4,13	36,4	16,9	69,87

	Итого за день	715	18,5	10,2	103,6	579,3	0,28	0,48	83,14	0,03	21,43	593,46	211,6	393,69	156,17	381,27	4,13	36,43	16,99	69,87
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	70,29	178,9	61,2	232,56	1,64	64,51	3,88	43,85
54-21пн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	20,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,09	0,05	15	0	57	18	232,5	52,5	16,5	25,5	0,15	0,45	0,15	225,45
	Итого за Завтрак	670	21,4	17,2	101,4	644,7	0,46	0,43	84,29	0,16	58,36	868,35	26,22	416,83	130,07	457,09	4,36	78,1	16,75	314,08
	Итого за день	670	21,4	17,2	101,4	644,7	0,46	0,43	84,29	0,16	58,36	868,35	26,22	416,83	130,07	457,09	4,36	78,1	16,75	314,08
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
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	
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	0,07	0,18	34,37	0,08	0,69	272,47	196,05	178,15	21,18	128,98	0,43	41,93	2,39	32,9
54-3н	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
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9
	Итого за Завтрак	670	19,5	17,4	80,5	554,7	0,22	0,33	118,75	0,37	14,06	924,98	689,38	546,1	65,09	369,45	5,62	45,78	17,55	49,7
	Итого за день	670	19,5	17,4	80,5	554,7	0,22	0,33	118,75	0,37	14,06	924,98	689,38	546,1	65,09	369,45	5,62	45,78	17,55	49,7
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-32з	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	0,19	32,97	0,07	0,77	427,9	212,13	185,97	34,95	167,86	0,51	63,81	7,76	48,8
54-23н	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	2
Пром.	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	68	0,07	0,05	14,4	0	108	23,4	354,6	61,2	23,4	41,4	0,54	3,6	0,9	30,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	
	Итого за Завтрак	750	17,9	10,9	95,6	549,8	0,3	0,44	1060,66	0,07	111,79	877,4	953,81	426,74	126,07	412,3	3,94	80,35	20,9	133,5
	Итого за день	750	17,9	10,9	95,6	549,8	0,3	0,44	1060,66	0,07	111,79	877,4	953,81	426,74	126,07	412,3	3,94	80,35	20,9	133,5
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	0,08	0,43	68,16	0,21	0,38	241,73	212,56	298,57	43,25	387,57	1,14	38,42	52,15	66,1
54-1пн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	
Пром.	Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4	0	0	0,01	0	0,36	0,3	22,8	1,8	1,35	2,7	0,06	0,48	0,9	2,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	
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
	Итого за Завтрак	570	44,6	14,9	70,5	594,5	0,22	0,5	78,47	0,21	38,78	556,85	500,09	416,08	75,38	473,45	3,32	40,16	62,68	22
	Итого за день	570	44,6	14,9	70,5	594,5	0,22	0,5	78,47	0,21	38,78	556,85	500,09	416,08	75,38	473,45	3,32	40,16	62,68	22
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	230	8,2	6,6	30,7	215,4	0,17	0,21	27,52	0,06	0,57	381,82	272,93	151,7	89,7	201,69	2,69	57,38	4,18	32,2
54-4пн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3
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
	Итого за Завтрак	645	16,8	9,1	98,9	544,6	0,33	0,39	64,42	0,06	15,87	800,1	974,73	283,93	179,97	355,52	5,79	63,24	16,69	51,3
	Итого за день	645	16,8	9,1	98,9	544,6	0,33	0,39	64,42	0,06	15,87	800,1	974,73	283,93	179,97	355,52	5,79	63,24	16,69	51,3
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1	В2	A	D	C	Na	K	C	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Средние показатели за Завтрак	642	20,67	14,48	90,07	572,54	0,3	0,39	0	0,17	32,39	804,04	0	380,45	108,78	380,57	4,82	55,39	23,44	123,56
	Средние показатели за период	642	20,7	14,5	90,1	572,5	0,3	0,4	0	0,2	32,4	804	0	380,5	108,8	380,6	4,8	55,4	23,4	123