

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

Подписано цифровой подписью:
 Кистинева Валентина Ивановна
 Дата: 2024.09.02 13:10:50 +03'00'

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		ценность	г	г	г	г														
Понедельник, 1 неделя																				
Обед																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	150	3,8	15,2	15,6	214,4	0,07	0,09	305,63	0	86,95	221,74	619,33	100,97	37,95	75,78	1,38	26,83	0,65	31,65
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1	0,04	0,04	129,11	0	8,03	120,86	244,27	31,94	19,16	50,49	0,62	19,22	1,56	25,85
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	20,4	24,2	12,7	350,2	0,11	0,19	98,19	0	42,67	367,78	767,56	117,55	51,29	207,84	2,72	51,1	0,8	149,94
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	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
	Итого за Обед	950	37,9	47,6	103,5	994,1	0,37	0,38	544,93	0	137,67	1264,96	1800,41	376,2	140,59	449,06	7,3	98,75	21,46	214,69
	Итого за день	950	37,9	47,6	103,5	994,1	0,37	0,38	544,93	0	137,67	1264,96	1800,41	376,2	140,59	449,06	7,3	98,75	21,46	214,69
Вторник, 1 неделя																				
Обед																				
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	0,03	0,05	36,24	0	3,16	134,47	390,71	46,62	27,21	52,3	1,46	18,66	0,51	38,39
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	0,08	0,06	137,99	0	5,35	134,73	396,81	108,62	30,67	92,18	1,51	22,19	2,64	33
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
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
	Итого за Обед	950	31,3	27,5	125,4	873,7	0,51	0,43	523,53	0,29	25,15	1157,23	2395,68	367,97	204,23	595,68	8,57	224,14	35,03	768,18
	Итого за день	950	31,3	27,5	125,4	873,7	0,51	0,43	523,53	0,29	25,15	1157,23	2395,68	367,97	204,23	595,68	8,57	224,14	35,03	768,18
Среда, 1 неделя																				
Обед																				
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
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144,2	0,15	0,12	145,44	0,16	10,77	133,73	761,67	93,97	54,17	181,55	1,45	102,13	7,87	422,73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
54-21г	Горошница	30	2,9	0,3	6,8	41	0,09	0,02	0,18	0	0	33,18	108,7	24,99	13,98	43	0,89	4,77	1,73	4,5
54-21м	Курица отварная	80	24,8	23,3	0,5	311	0,07	0,17	80,45	0	3,08	195,21	257,79	118,05	25,38	211,23	2,09	21,99	0,02	195,55
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	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
	Итого за Обед	910	56,8	45,3	121,9	1121,9	0,72	0,59	366,07	0,43	42,99	1216,91	2043,42	439,67	278	797,98	12,36	170,14	34,33	662,69
	Итого за день	910	56,8	45,3	121,9	1121,9	0,72	0,59	366,07	0,43	42,99	1216,91	2043,42	439,67	278	797,98	12,36	170,14	34,33	662,69
Четверг, 1 неделя																				
Обед																				
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9	0,04	0,04	402,72	0	28,87	145,85	266,9	39,16	18,62	31,34	0,93	16,44	0,25	18,3
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4	0,06	0,04	123,66	0	8,52	137,99	323,25	78,32	18,85	45,06	0,68	18,9	0,32	25,6
54-13г	Фасоль отварная	30	2,9	0,3	6,3	39	0,05	0,02	3,42	0	0,36	34	136,92	31,92	13,51	61,36	0,76	5,79	3,19	7,79
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-5м	Котлета из курицы	100	18,5	18,2	13,1	289,9	0,08	0,14	42,59	0	0,76	226,58	198,17	40,86	22,8	166,62	1,76	16,34	3,41	126,57
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	0,01	0,01	25,3	0	2	7,33	91,49	64,66	5,87	6,9	0,54	0,82	0,08	4,18
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
	Итого за Обед	930	37,2	37	119,7	961,1	0,45	0,33	593,28	0,09	40,51	1255,29	1239,53	388,25	117,34	463,48	7,9	80,66	25,76	201,61
	Итого за день	930	37,2	37	119,7	961,1	0,45	0,33	593,28	0,09	40,51	1255,29	1239,53	388,25	117,34	463,48	7,9	80,66	25,76	201,61
Пятница, 1 неделя																				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	20,5	25,3	6,3	334,5	0,08	0,17	472,85	0,04	2,12	391,95	276,6	61,82	32,45	195,88	1,97	51,72	0,38	171,43
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	0,7
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
	Итого за Обед	950	38,4	47,1	104,4	995,7	0,33	0,33	744,25	0,13	20,5	1558,65	965,47	329,98	123,62	462,86	7,01	106,25	26,73	244,77
	Итого за день	950	38,4	47,1	104,4	995,7	0,33	0,33	744,25	0,13	20,5	1558,65	965,47	329,98	123,62	462,86	7,01	106,25	26,73	244,77
	Понедельник, 2 неделя Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,6	16,35	0,26	13,9
54-26с	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5	0,05	0,04	98,93	0	6,82	110,39	258,6	62,66	15,08	36,05	0,55	15,12	0,25	20,48
54-12м	Плов с курицей	230	30,3	32,1	37,7	561,2	0,12	0,21	228,69	0	2,94	360,14	390,33	99,69	56,79	306,17	2,95	44,51	7,04	234,6
54-2жн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	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
	Итого за Обед	830	41,4	45,2	112,3	1022,1	0,36	0,38	600,11	0	48,6	1169,78	1375,58	326,67	137,98	511,13	7,18	77,58	26	276,23
	Итого за день	830	41,4	45,2	112,3	1022,1	0,36	0,38	600,11	0	48,6	1169,78	1375,58	326,67	137,98	511,13	7,18	77,58	26	276,23
	Вторник, 2 неделя Обед																			
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
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144,2	0,15	0,12	145,44	0,16	10,77	133,73	761,67	93,97	54,17	181,55	1,45	102,13	7,87	422,73
54-13г	Фасоль отварная	100	9,7	0,9	20,9	129,9	0,18	0,07	11,4	0	1,2	113,34	456,41	106,42	45,03	204,55	2,53	19,29	10,64	25,95
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-5м	Котлета из курицы	80	14,8	14,5	10,5	231,9	0,06	0,11	34,07	0	0,61	181,26	158,54	32,69	18,24	133,3	1,41	13,08	2,73	101,26
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	0,7
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
	Итого за Обед	980	46,9	29,7	137	1002,4	0,61	0,44	316,95	0,25	32,84	1271,36	1842,06	462,23	192,82	742,64	9,92	172,39	47,31	609,03
	Итого за день	980	46,9	29,7	137	1002,4	0,61	0,44	316,95	0,25	32,84	1271,36	1842,06	462,23	192,82	742,64	9,92	172,39	47,31	609,03
	Среда, 2 неделя Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	0,03	0,05	36,24	0	3,16	134,47	390,71	46,62	27,21	52,3	1,46	18,66	0,51	38,39
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	0,06	0,05	110,39	0	4,28	107,78	317,44	86,9	24,54	73,75	1,21	17,75	2,11	26,4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	210	17,2	20,3	10,7	294,1	0,09	0,16	82,48	0	35,84	308,93	644,75	98,74	43,08	174,58	2,28	42,92	0,67	125,95
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.	Печенье шоколадное	40	2,2	8,7	19,7	165,9	0,02	0,02	37	0	0	3,01	25,34	6,54	3,2	19,95	0,28	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
	Итого за Обед	850	31,6	40,5	107	919,2	0,35	0,35	266,41	0	43,32	1109,37	1568	332,38	132,36	439,26	8,46	80,93	21,74	197,99
	Итого за день	850	31,6	40,5	107	919,2	0,35	0,35	266,41	0	43,32	1109,37	1568	332,38	132,36	439,26	8,46	80,93	21,74	197,99
	Четверг, 2 неделя Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	150	3,8	15,2	15,6	214,4	0,07	0,09	305,63	0	86,95	221,74	619,33	100,97	37,95	75,78	1,38	26,83	0,65	31,65
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-21г	Горошница	30	2,9	0,3	6,8	41	0,09	0,02	0,18	0	0	33,18	108,7	24,99	13,98	43	0,89	4,77	1,73	4,5
54-31м	Оладьи из печени по-купецки	110	19,2	12,5	17,2	257,7	0,23	1,63	4623,93	0,56	11,86	221,74	266,04	25,77	22,42	294,78	5,99	27,77	36,9	223,78
54-3жн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
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
	Итого за Обед	940	41,3	40,1	125,8	1028,6	0,68	1,96	5059,99	0,65	120,07	1293,41	2151,35	336,14	168,4	658,55	12,94	104,82	58,92	325,73
	Итого за день	940	41,3	40,1	125,8	1028,6	0,68	1,96	5059,99	0,65	120,07	1293,41	2151,35	336,14	168,4	658,55	12,94	104,82	58,92	325,73
	Пятница, 2 неделя Обед																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	150	2,1	15,2	9	181,4	0,05	0,06	604,07	0	43,3	218,78	400,35	58,74	27,93	47,01	1,4	24,67	0,38	27,45
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88

54-12м	Плов с курицей	230	30,3	32,1	37,7	561,2	0,12	0,21	228,69	0	2,94	360,14	390,33	99,69	56,79	306,17	2,95	44,51	7,04	234,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
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	
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	
	Итого за Обед	880	46,7	52,9	124,1	1159,3	0,46	0,38	944,95	0	51,03	1229,29	1342,28	320,95	146,33	549,46	8,41	86,74	27,88	298,18	
	Итого за день	880	46,7	52,9	124,1	1159,3	0,46	0,38	944,95	0	51,03	1229,29	1342,28	320,95	146,33	549,46	8,41	86,74	27,88	298,18	
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	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 Обед	917	40,95	41,29	118,11		1007,81	0,48	0,56	0	0,18	56,27	1252,63	0	368,04	164,17	567,01	9,01	120,24	32,52	379,91

Средние показатели за период

917 41 41,3 118,1 1007,8 0,5 0,6 0 0,2 56,3 1252,6 0 368 164,2 567 9 120,2 32,5 379,9