

Кистинева
Валентина
Ивановна

Подписано
цифровой подписью:
Кистинева
Валентина Ивановна
Дата: 2024.09.02
13:06:37 +03'00'

Организация: МБОУ "Адашевская СОШ Кадошкинского муниципального района РМ имени Героя Советского Союза Г. Л. Евишева" Название меню: Меню горячих обедов (7-11 лет)
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки ценность г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети.эк мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
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 (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3		116,9	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,69	195,41	25,55	15,32	40,39	0,5	15,37	1,25	20,68
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,3	19,3	10,2		280,1	0,08	0,15	78,55	0	34,14	294,22	614,05	94,04	41,03	166,27	2,17	40,88	0,64	119,95
54-35ж	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	40	2,6	0,5	13,4		68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	840	31,9	41,2	94,9		877,7	0,32	0,33	499,47	0	127,53	1106,23	1573,54	342,8	121,79	381,59	6,24	84,68	17,9	179,53
	Итого за день	840	31,9	41,2	94,9		877,7	0,32	0,33	499,47	0	127,53	1106,23	1573,54	342,8	121,79	381,59	6,24	84,68	17,9	179,53
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	210	3,2	5,4	12,9		112,9	0,07	0,05	115,91	0	4,49	113,17	333,32	91,24	25,77	77,43	1,27	18,64	2,22	27,72
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
54-3ж	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4		81,3	0	0,2	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	40	2,6	0,5	13,4		68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	900	29,9	26,4	119,6		835,1	0,48	0,41	501,45	0,29	24,29	1074,67	2307,69	347,09	194,63	565,13	7,94	220,59	31,52	762,9
	Итого за день	900	29,9	26,4	119,6		835,1	0,48	0,41	501,45	0,29	24,29	1074,67	2307,69	347,09	194,63	565,13	7,94	220,59	31,52	762,9
Среда, 1 неделя																					
Обед																					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,8	8,8	2,9		98	0,03	0,06	40,68	0,14	23,05	118,56	193,36	30,43	12,43	35,45	0,64	13,9	2,19	13,28
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6		115,4	0,12	0,1	116,35	0,13	8,61	106,98	609,34	75,18	43,34	145,24	1,16	81,7	6,3	338,18
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1		202,5	0,19	0,1	16,63	0,08	0	129,52	190,11	40,4	104,1	156,86	3,51	19,31	3,05	13,92
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
54-2ж	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	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	40	2,6	0,5	13,4		68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	805	52	41,5	107		1008,6	0,63	0,52	324,25	0,35	35,06	1054,64	1784,35	402,55	242,63	709,63	10,93	143,11	28,35	571,96
	Итого за день	805	52	41,5	107		1008,6	0,63	0,52	324,25	0,35	35,06	1054,64	1784,35	402,55	242,63	709,63	10,93	143,11	28,35	571,96
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	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
54-13г	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	Макароны 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
54-5ж	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1		42,5	0,01	0,01	2,53	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	40	2,6	0,5	13,4		68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	870	36,1	36,4	114,4		930,1	0,42	0,32	568,55	0,09	38,81	1166,69	1150,38	369,09	108,87	438,67	7,38	76,88	22,6	196,49
	Итого за день	870	36,1	36,4	114,4		930,1	0,42	0,32	568,55	0,09	38,81	1166,69	1150,38	369,09	108,87	438,67	7,38	76,88	22,6	196,49
Пятница, 1 неделя																					
Обед																					
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	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
54-6г	Рис отварной	90	2,2	2,9	21,9		122,1	0,02	0,01	11,02	0,05	0	91,68	27,93	63,99	14,15	43,54	0,3	12,45	4,34	16,31

54-25м	Курица тушеная с морковью	130	17,7	21,9	5,5	289,9	0,07	0,15	409,8	0,03	1,84	339,69	239,72	53,58	28,12	169,76	1,7	44,82	0,33	148,57
54-3зн	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	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	810	32,4	40,3	84,4	829,5	0,28	0,28	647,63	0,08	17,52	1359,64	839,47	266,22	101,87	384,16	6,04	87,23	20,61	207,34
	Итого за день	810	32,4	40,3	84,4	829,5	0,28	0,28	647,63	0,08	17,52	1359,64	839,47	266,22	101,87	384,16	6,04	87,23	20,61	207,34
	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
54-2хн	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	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	820	40,7	45,1	109	1005	0,34	0,37	600,11	0	48,6	1108,78	1351,08	323,17	133,28	495,33	6,79	77,58	22,91	276,23
	Итого за день	820	40,7	45,1	109	1005	0,34	0,37	600,11	0	48,6	1108,78	1351,08	323,17	133,28	495,33	6,79	77,58	22,91	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)	200	8,4	2,6	14,6	115,4	0,12	0,1	116,35	0,13	8,61	106,98	609,34	75,18	43,34	145,24	1,16	81,7	6,3	338,18
54-13г	Фасоль отварная	80	7,7	0,7	16,7	103,9	0,14	0,06	9,12	0	0,96	90,67	365,13	85,13	36,03	163,64	2,03	15,43	8,51	20,76
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
54-3зн	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	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	900	42,1	28,7	125,9	930,5	0,52	0,4	285,58	0,22	30,44	1160,94	1573,95	418,65	168,29	649,62	8,74	148,1	40,52	519,29
	Итого за день	900	42,1	28,7	125,9	930,5	0,52	0,4	285,58	0,22	30,44	1160,94	1573,95	418,65	168,29	649,62	8,74	148,1	40,52	519,29
	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	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	840	30,9	40,4	103,7	902,1	0,33	0,34	266,41	0	43,32	1048,37	1543,5	328,88	127,66	423,46	8,07	80,93	18,65	197,99
	Итого за день	840	30,9	40,4	103,7	902,1	0,33	0,34	266,41	0	43,32	1048,37	1543,5	328,88	127,66	423,46	8,07	80,93	18,65	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-купецски	80	13,9	9,1	12,5	187,5	0,17	1,19	3362,86	0,41	8,62	161,27	193,48	18,74	16,31	214,38	4,36	20,2	26,83	162,75
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Обед	900	35,3	36,6	117,8	941,3	0,6	1,51	3798,92	0,5	116,83	1171,94	2054,29	325,61	157,59	562,35	10,92	97,25	45,76	264,7
	Итого за день	900	35,3	36,6	117,8	941,3	0,6	1,51	3798,92	0,5	116,83	1171,94	2054,29	325,61	157,59	562,35	10,92	97,25	45,76	264,7
	Пятница, 2 неделя																			
	Обед																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	110	1,5	11,2	6,6	133	0,04	0,05	442,99	0	31,75	160,44	293,59	43,08	20,48	34,47	1,03	18,09	0,28	20,13
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	100	13,2	14	16,4	244	0,05	0,09	99,43	0	1,28	156,58	169,71	43,34	24,69	133,12	1,28	19,35	3,06	102
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	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	700	28,3	30,7	97,1	776,6	0,36	0,24	654,61	0	37,82	906,39	990,4	245,44	102,08	348,07	5,98	55	20,71	158,26
	Итого за день	700	28,3	30,7	97,1	776,6	0,36	0,24	654,61	0	37,82	906,39	990,4	245,44	102,08	348,07	5,98	55	20,71	158,26

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	рети.эк	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг

Средние показатели за Обед	838,5	35,96	36,73	107,38	903,65	0,43	0,47	0	0,15	52,02	1115,83	0	336,95	145,87	495,8	7,9	107,14	26,95	333,47
Средние показатели за период	838,5	36	36,7	107,4	903,7	0,4	0,5	0	0,2	52	1115,8	0	337	145,9	495,8	7,9	107,1	27	333,5