ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное) МОУ"Междуреченская СОШ"

Сезон: 2024-2025

Категория: **Мобилизованные** Возраст: **12 лет и старше**

1-ая неделя /Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			ККАЛ		Витами	ны (мг)		Минеральные вещества (мг)						
		порции	Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
					ЗАВТРАК												
54-1г	макароны отварные	200	7.20	6.50	43.70	262.40	0.08				15.00		9.60	0.97			
437	гуляш	100	13.80	14.30	3.10	197.00	0.03	0.28			11.27		18.58	2.09			
54-21гн	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.68			143.00		34.00	1.09			
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00											
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	550	29.40	24.80	83.35	678.80	0.15	0.96			169.27		62.18	4.15			
												1-ая	неделя /В	торник			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые веще	ства (г)	ККАЛ		Витами	ны (мг)		Ми	неральные	льные вещества (мг)				
		порции	Б	Ж	У	KKAT	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
					3ABTPAK												
54-11г	картофельное пюре	180	3.87	6.21	23.76	248.31	0.14	12.24			47.70		34.20	1.23			
54-3p	котлета рыбная	100	14.20	2.60	8.60	114.20	0.08	0.16			36.00		41.00	0.90			
54-3c	соус томатный	50	1.65	1.20	4.45	35.40											
54-2гн	чай с лимоном и сахаром	200	0.30		6.70	27.90		1.16			6.90		4.60	0.77			
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00											
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	580	23.82	10.41	67.46	544.81	0.22	13.56			90.60		79.80	2.90			
						T						1-ая неделя /Среда					
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca		евые вещества (г)		ККАЛ		Витами			Минеральны						
		порции	Б	Ж	У	_	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	_			•	ЗАВТРАК	T	T	T		•		T					
443	плов	200	20.88	20.08	33.64	405.65	0.06	0.34			17.05		46.94	2.99			
54-23	овощи в нарезке	100	0.80	0.20	2.50	14.20	0.03	10.00			23.00		14.00	0.60			
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0.50		19.80	81.00		0.02			50.00		2.10	0.09			
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00											
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	550	25.98	20.68	79.89	619.85	0.09	10.36			90.05		63.04	3.68			

												1-ая	неделя /	Четверг	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пище	вые веще	ства (г)	ККАЛ		Витами	ны (мг)		Ми	неральные	вещества (мг)		
		порции	Б	Ж	У	KNAJI	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
					ЗАВТРАК										
54-9г	рагу из овощей	210	3.89	10.40	19.00	198.81	0.09	17.01			77.70		39.90	1.43	
451	котлета мясная	100	13.80	11.10	11.10	200.00	0.07	0.81			25.42		20.87	1.00	
54-2гн	чай с сахаром	200	0.20		6.50	26.80					4.50		3.80	0.73	
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00									
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	560	21.69	21.90	60.55	544.61	0.16	17.82	0.00		107.62		64.57	3.16	
												1-ая	і неделя /Г	1ятница	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые веще	ства (г)	ICICA EL	l	Витами	ны (мг)		Ми		неделя /Г вещества (г		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищеі	вые веще	ства (г) У	ККАЛ	B1	Витами	ны (мг) А	E	Ми Са				
№ рец. 1	Приём пищи, наименование блюда 2					· ККАЛ	B1 8	T	- ` ´ 	E 11		неральные	вещества (г	иг)	
№ рец. 1	, , , , , ,	порции	Б		У	- ККАЛ 7		С	A		Ca	неральные Р	вещества (r	иг) Fe	
№ рец. 1 436	, , , , , ,	порции	Б		У 6	ККАЛ 7 346.32		С	A		Ca	неральные Р	вещества (r	иг) Fe	
1	2	порции	Б 4	Ж 5	ў 6 ЗАВТРАК	7	8	C 9	A		Ca 12	неральные Р	вещества (r Mg 14	иг) Fe 15	
1 436	жаркое по-домашнему	3 200	Б 4 20.20	Ж 5	у 6 ЗАВТРАК 19.53	7 346.32	8 0.11	C 9	A		Ca 12 30.51	неральные Р	вещества (r Mg 14	Fe 15	
1 436 54-133	2 жаркое по-домашнему салат из свеклы отварной	порции 3 200 100	Б 4 20.20 1.30	Ж 5 20.20 4.50	У 6 ЗАВТРАК 19.53 7.70	7 346.32 76.00	8 0.11 0.02	2.70 3.80	A		Ca 12 30.51 32.00	неральные Р	вещества (п Мд 14 49.40 18.00	Fe 15 3.77 1.17	
1 436 54-133 54-13xH	2 жаркое по-домашнему салат из свеклы отварной напиток из шиповника	лорции 3 200 100 200	5 4 20.20 1.30 0.60	Ж 5 20.20 4.50 0.20	y 6 3ABTPAK 19.53 7.70 15.20	7 346.32 76.00 65.30	8 0.11 0.02	2.70 3.80	A		Ca 12 30.51 32.00	неральные Р	вещества (п Мд 14 49.40 18.00	Fe 15 3.77 1.17	

-												2-ая неде	ля /Понед	цельник		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	вые веще	ства (г)	ККАЛ		Витами	ны (мг)		Минеральные вещества (мг)						
		порции	Б	Ж	У	KKAJI	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
					3ABTPAK											
54-12м	плов	200	27.30	8.10	33.20	314.60	0.08	2.36			20.00		108.00	2.02		
54-21гн	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.68			143.00		34.00	1.09		
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00										
54-23	овощи в нарезке	100	0.80	0.20	2.50	14.20	0.03	10.00			23.00		14.00	0.60		
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	550	36.50	12.30	72.25	548.20	0.15	13.04			186.00		156.00	3.71		
	BCEI O SA SABIFAR	550	30.30	12.30	/2.25	548.20	0.15	13.04			180.00	2-20		_		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	ние блюда Масса Пищевые вещества (г)						Витами	ны (мг)		2-ая неделя /Вторник Минеральные вещества (мг)					
и- рец.	присы пищи, паиненование олюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Мд	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
				1	ЗАВТРАК		ı	1								
54-11г	картофельное пюре	180	3.84	6.24	23.76	167.28	0.14	12.24			46.80		33.60	1.23		
462	тефтели из говядины с рисом	120	9.20	13.50	11.60	207.00	0.02	0.28			12.86		19.21	0.81		
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0.50		19.80	81.00		0.02			50.00		2.10	0.09		
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00										
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	550	17.34	20.14	79.11	574.28	0.16	12.54			109.66		54.91	2.13		
						T	1						-ая неделя			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca		вые веще	. ,	ККАЛ	Витамины (мг)				1	неральные				
	2	порции	Б	Ж	У	_	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
54-1г	luguanguu amanuu a	100	6.48	5.85	3ABTPAK	236.16	0.07				13.50		8.64	0.87		
5 4 -11 54-23м	макароны отварные	180	17.25	13.87	39.33		0.07	1.01			31.77		26.08	1.25		
5 4 -23м 54-3с	биточек из курицы	100	1.65		13.87	250.00	0.05	1.01			31.//		26.08	1.25		
	соус томатный	50		1.20	4.45	35.40	0.01	1.00			6.02		2.12	0.00		
631	компот из свежих плодов	200	0.20	0.10	17.20	68.00	0.01	1.60			6.03		3.13	0.80		
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00										
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	580	29.38	21.42	98.80	708.56	0.13	2.61		ļ	51.30		37.85	2.92		

												2-as	неделя /	Четверг
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые веще	ства (г)	ККАЛ		Витами	ны (мг)		Ми	чг)		
		порции	Б	Ж	У	NNAUI	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					ЗАВТРАК									
54-6г	рис отварной	180	4.41	5.76	43.83	244.17	0.03				8.19		27.90	0.58
54-3p	котлета рыбная	100	14.20	2.60	8.60	114.20	0.08	0.16			36.00		41.00	0.90
54-3c	соус томатный	60	1.98	1.44	5.34	42.48								
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
54-2гн	чай с сахаром	200	0.20		6.50	26.80					4.50		3.80	0.73
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	590	24.59	10.20	88.22	546.65	0.11	0.16			48.69		72.70	2.21
												2-ая	неделя /Г	Іятница
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	lacca Пищевые вещества (г) Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		порции	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					ЗАВТРАК									
54-4г	каша гречневая	180	9.99	7.56	43.20	280.44	0.25				18.00		144.00	4.85
437	гуляш	100	13.80	14.30	3.10	197.00	0.03	0.28			11.27		18.58	2.09
45	салат из квашеной капусты	100	1.00	5.00	6.70	76.00	0.01	17.84			32.08		9.64	0.40
54-13хн	напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.30	0.01	80.00			11.00		3.00	0.54
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК	630	29.19	27.46	92.15	737.74	0.30	98.12			72.35		175.22	7.88
	Итого за 10 дней	5690.00	263.79	194.61	788.16	6110.12	1.61	255.67			999.05		836.67	38.22
	Среднее за период	569.00	26.38	19.46	78.82	611.01	0.16	25.57			99.91		83.67	3.82