

12-дневное меню МОУ "СОШ с. Ивантеевка им И.Ф.Дрёмова" на 2024-2025 уч.год

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
	48	Яйцо куриное вареное	6.96	5.52	0.33	75	0.033	0.12	0	0.12	26.4	5.76	1.2	1.2
	200	Чай с сахаром	0.2	0.05	0.06	1.86	0.002	0.003	0.03	0	5.8	2.25	0.25	0.25
	50	Хлеб пшеничный	1.525	0.15	9.85	101	0.0175	0.005	0	0	3.2	2.25	0.175	0.175
10		Масло сливочное	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.03	2	0.02	0.04	0.001	0.011	0
		Итого	5.885	6.415	32.715	457.6	0.1145	0.163	1.3	0.39	130.505	29.485	0.865	0.865
ОБЕД														
82	1/250/ 20/10	Борщ с мясом кур с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/2 03	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
293	1/90	Птица запеченная	28.5	11.7	0.6	234	16.5	40.5	345	2.25	0.04	0.06	4.87	0
342	1/200	Компот из ягод	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		38.98	12.06	82.52	646.6	51	89.6	580.3	5.35	0.04	0.24	6.92	68.015

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	200	Каша пшениная молочная	4.3	6.25	16.37	281	0.095	0.155	1.27	0.39	121.505	24.985	0.44	0.44
	200	Чай с сахаром	0.2	0.05	0.06	1.86	0.002	0.003	0.03	0	5.8	2.25	0.25	0.25
	50	Хлеб пшеничный	1.525	0.15	9.85	101	0.0175	0.005	0	0	3.2	2.25	0.175	0.175
		ИТОГО:	5.495	5.93	26.28	383.86	0.1145	0.163	1.3	0.39	130.505	29.485	0.865	0.865
101	1/250	Суп с мяс кур картофельный с крупой (пшено)	2.18	2.84	14.29	166.12	24	26.65	67.7	0.96	0	0.11	00	8.25
145	1/150	Картофельное пюре	3.2	5.2	22.88	151.36	18	33	0	1,2	0	0	0.5	21.75
234	1/90	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	140	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	9.98	128	7	8	20	0.03	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	Итого		21.16	17.12	92.07	704	91.8	71.05	167.6	2.69	0.05	0.24	1.21	37.3

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	200	Каша манная	3.91	5.765	20.52	290	0.0385	0.121	1.215	0.035	113.25	22.285	0.255	0.255
	200/10	Чай с лимоном	0.12	0.02	7.15	75	0.001	0.005	1.19	0	3.66	2.45	0.43	0.43
	10	Масло сливочное	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.03	2	0.02	0.04	0.001	0.011	0
	50	Хлеб пшеничный	1.525	0.15	9.85	101	0.0175	0.005	0	0	3.2	2.25	0.175	0.175
		итог	5.685	13.185	37.61	532.1	2.457	0.161	4.405	0.055	120.15	26.986	0.871	0.86
ОБЕД														

102	1/250	Суп с мясом кур из овощей с горохом	9.27	8.64	14.6	173.96	55.91	43.79	0	2.2	0	0	0	7
246	1/80/40	Гуляш из отварной говядины	10.28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2.97	2.9	21.14	122.4	12.58	12.66	103.21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из ягод	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		26.8	11.82	85.16	574.96	90.29	88.55	201.51	3.65	0.04	0.11	0.71	13.8

День 4

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		ЗАВТРАК												
	80	Пирог в ассортименте	6.08	4	45.12	230.4	20	202	68	1.2	0	0.096	1.27	0
	200	Чай с сахаром	0.2	0.05	0.06	1.86	0.002	0.003	0.03	0	5.8	2.25	0.25	0.25
		ИТОГО:												
		обед												
104/105	1/250	Суп с мясом кур картофельный с вермшелью	7.29	5.7	16.99	148.5	31.9	40.01	129.96	1.61	4.95	0.15	0.12	12.34
291	1/250	Плов из курицы	15.6	20.3	43	301.5	38.3	18	78.6	0.9	0	0.05	1.6	9.1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		26.57	26.28	109.41	728.6	92	90.11	306.86	3.81	4.95	0.31	2.43	28.24

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		ЗАВТРАК												
	200	Суп с вермешелью молоч	3.8	5.84	16.7	295	0.065	0.145	1.22	0.035	115.125	24.6	0.3	0.3
	50	Хлеб пшеничный	1.525	0.15	9.85	101	0.0175	0.005	0	0	3.2	2.25	0.175	0.175
	10	Масло сливочное	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.03	2	0.02	0.04	0.001	0.011	0
	200	Чай с сахаром	0.2	0.05	0.06	1.86	0.002	0.003	0.03	0	5.8	2.25	0.25	0.25
		итог	5.655	13.29	26.7	463.96	2.4845	0.183	3.25	0.055	124.165	29.101	0.736	0.725
		ОБЕД												
87	1/250/ 10	Щи с мясом кур из свежей капусты со сметаной с	1.75	4.89	8.49	84.78	34.66	17.8	38.1	0.64	0	0.05	0	14.77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
268	1/90	Биточки мясные (говядина)	7.85	6.51	7.89	134	9	15.06	74.7	0.77	0.01	0.04	0.07	0
343	1/200	Компот из ягод	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	Итого		20.88	18.88	108.5	703.68	73.88	67.76	316.1	8.21	0.01	0.23	0.82	83.97

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	200	Каша рисовая молочная	4.3	6.25	16.37	281	0.095	0.155	1.27	0.39	121.505	24.985	0.44	0.44
	200	Чай с сахаром	0.2	0.05	0.06	1.86	0.002	0.003	0.03	0	5.8	2.25	0.25	0.25
	50	Хлеб пшеничный	1.525	0.15	9.85	101	0.0175	0.005	0	0	3.2	2.25	0.175	0.175
		итог	1.725	0.2	9.91	102.86	0.0195	0.008	0.03	0	9	4.5	0.425	0.425
ОБЕД														
96	1/250/ 20	Рассольник ленинградский с мясом кур	3.3	6.8	22.6	132.3	23.5	12.3	0	1.3	0	0.1	0	8.3
143	1/250	Ленивые голубцы	2.4	4.4	10.3	305	42	32	90	1.2	0	0.15	1.6	2.5
388	1/200	Напиток из шиповника	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			9.78	11.68	84.82	705.9	87.7	72	183.9	4.2	0	0.35	2.25	170.8

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	80	Омлет натуральный	3.285	1.845	32.91	253	0.055	0.04	0.23	0.01	20.5	7.5	0.635	0.635
	50	Хлеб пшеничный	1.525	0.15	9.85	101	0.0175	0.005	0	0	3.2	2.25	0.175	0.175
	10	Масло сливочное	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.03	2	0.02	0.04	0.001	0.011	0
	200	Чай с сахаром	0.2	0.05	0.06	1.86	0.002	0.003	0.03	0	5.8	2.25	0.25	0.25
		ИТОГО:	5.14	9.295	42.91	421.96	2.4745	0.078	2.26	0.03	29.54	12.001	1.071	1.06
104/1 05	1/250/2 5	Суп картофельный (бабушкин)	7.29	5.7	16.99	148.5	31.9	40.01	129.96	1.61	4.95	0.15	0.12	12.34
145	1/150	Картофельное пюре	3.2	5.2	22.88	151.36	18	33	0	1,2	0	0	0.5	21.75
293	1/90	Птица запеченная	28.5	11.7	0.6	234	16.5	40.5	345	2.25	0.04	0.06	4.87	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		43.27	22.88	89.89	812.46	70.2	112.61	573.26	5.31	5.03	0.32	6.2	40.89

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	200	Каша геркулесовая молоч	9.2	12.4	45.1	405	0.15	0.24	0	0	32	0	0.2	0.2
	200	Чай с сахаром	0.2	0.05	0.06	1.86	0.002	0.003	0.03	0	5.8	2.25	0.25	0.25
	10	Масло сливочное	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.03	2	0.02	0.04	0.001	0.011	0
	50	Хлеб пшеничный	3.05	0.3	19.7	101	0.035	0.01	0	0	6.4	4.5	0.35	0.35
		итог	12.58	20	64.95	573.96	2.587	0.283	2.03	0.02	44.24	6.751	0.811	
ОБЕД														
97	1/250/ 20	Суп картофельный с рыбой	7.12	4.57	19.2	150	22.87	32.24	113.24	1.1	0.02	0.014	1.82	19.44
303	1/150	Каша пшеничная вязкая	6.48	2.89	16.47	108.2	11	0.4	1.3	1.8	2	1.2	2	0
279 вар 2	1/90	Тефтели мясные(говядина)	11.78	12.91	14.9	223	57.8	28.4	141.4	1.27	51	0.07	0	1.13
349	1/200	Компот из лимонов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			29.66	20.65	99.99	759.8	113.47	93.14	354.24	5.62	53.06	1.394	4.53	27.37

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	70	Блины с ягодой	3.285	1.845	32.91	159.59	0.055	0.04	0.23	0.01	20.5	7.5	0.635	0.635
	200	Какао	0.06	0.015	6.495	75	0	0.003	0.03	0	5.8	2.25	0.25	0.25
		ИТОГО:	3.345	1.86	39.405	234.59	0.055	0.043	0.26	0.01	26.3	9.75	0.885	0.885
ОБЕД														
108-109	1/250/30	Суп с мясом кур картофельный с клецками	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	0	0	5.81
273	1/90/60	Рыба тушеная с овощами	7.05	7.91	5.83	123	38	0.04	0.7	0.6	0.4	0.038	0.04	0.07
199	1/150	Гороховое пюре	4.2	4.82	34.8	211	40.95	24.59	60.06	0.98	0.03	0.15	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		20.82	18.49	108.88	737.35	139.23	87.63	198.34	5.31	0.66	0.288	0.69	165.88

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		ЗАВТРАК												
	200	Каша Дружба/рис,пшено	3.915	5.765	20.52	290	0.04	0.121	1.235	0.035	113.3	22.285	0.255	0.255
	200	Чай с сахаром	0.06	0.015	6.495	75	0	0.003	0.03	0	5.8	2.25	0.25	0.25
	50	Хлеб пшеничный	3.05	0.3	19.7	101	0.035	0.01	0	0	6.4	4.5	0.35	0.35
		ИТОГО:	7.025	6.08	46.715	466	0.075	0.134	1.265	0.035	125.5	29.035	0.855	0.855
		ОБЕД												
82	1/250/10	Борщ с мясом кур, со сметаной	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	26.25	53.23	1.19	0	0.05	0.01	10.29
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
261	1/90/20	Печень тушенная в соусе	11.43	15.75	2.51	197	32.87	13.51	224.73	5.5	2.4	0.19	19.98	4.11
349	1/200	Компот из лимонов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		23.32	21.02	208.18	733.1	104.75	92.86	529.26	8.94	2.44	0.41	22	21.215

День 11

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	50	Хлеб пшеничный	3.05	0.3	19.7	101	0.035	0.01	0	0	6.4	4.5	0.35	0.35
	250	Каша гречневая молочная	3.05	0.48	12.71	108	0.07	0.064	2.585	0	20.635	19.765	0.504	
	200/10	Чай с лимоном	6.85	3.6	3.6	178	0.04	0.03	0	6	24	13	0.25	
ИТОГ														
ОБЕД														
	103	1/250 Суп с мясом кур ,картофельный с макаронными изделиями	1.94	3.48	12.62	90	11.06	6.78	24.56	0.41	0.02	0.03	0.02	1.51
	304	1/150 Рис отварной рассыпчатый	3.65	12.83	34.35	271	32.74	28.61	82.28	0.77	0.03	0.03	0.01	0
	290	1/90 Куры тушеные в сметане	24.45	9.44	0.9	187	25.01	220.27	24.74	1.89	0.12	0.94	0.16	0.44
	349	1/200 Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			34.32	26.03	97.29	826.6	90.61	287.76	229.88	4.52	0.21	1.11	0.9	8.75

День 12

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		ЗАВТРАК												
	150	Каша пшеничная с сахаро	1.15	1.4	3.15	109	0.025	0.025	10.25	0	32.5	12.5	0.4	
	50	Хлеб пшеничный	3.05	0.3	19.7	101	0.035	0.01	0	0	6.4	4.5	0.35	0.35
	200	Какао	7.79	4.97	0	132	0.042	0.043	0.47	6.925	5.895	6.405	0.43	
		итог	2.94	6.01	3.15	241	0.067	0.068	10.72	6.925	38.395	18.905	0.83	
		ОБЕД												
113/14	1/250/20	Суп-лапша с мясом кур	2.21	5.06	11.92	120.25	19.7	0.3	0.5	0.58	0.02	0.05	0.015	0.5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
273	1/90/40	Котлеты рубленные из мяса говядины, запеченные с соусом	7.05	7.91	5.83	123	38	0.04	0.7	0.6	0.4	0.038	0.04	0.07
349	1/200	Компот из лимонов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	40	Хлеб ржаной	1.88	0.28	19.92	85.6	8.4	7.6	34.8	0.8	0	0.05	0.25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		20.14	20.45	108.37	749.15	80.92	39.24	220.5	7.13	0.46	0.218	0.765	8.57

