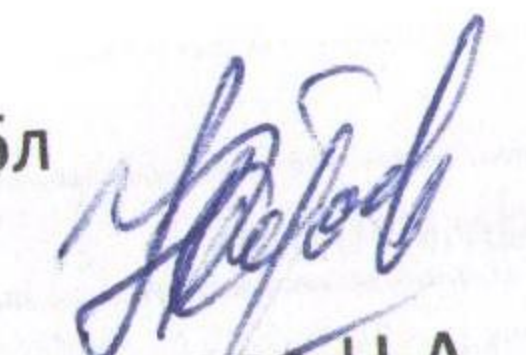


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Редутовская оош" Чесменский р-он, Челябинская обл

утверждаю

директор Хусайнова Н.А.



Примерное 14-дневное меню завтраков для обучающихся 5-9 классов  
2023 г

№ рец	меню	выход	пищевые вещества г			энерг ценность к/кал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1	2	3	1 неделя Завтрак															
понедельник																		
		35	1,00	7,00	7,00	97,00												
	огурцы консервиров																	
402	горошница	110	3,50	5,20	2,60	334,40	0,06	0,20	0,20	0,00	47,30	7,99	105,00	1,120				
	фрикадельки говяд.		7,00	12,00	9,00	198,00												
	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040				
122	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000				
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150				
376	компот из с/ф	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560				
	<b>Итого</b>	<b>412</b>	<b>46,19</b>	<b>126,79</b>	<b>52,29</b>	<b>1904,82</b>	<b>7,51</b>	<b>1,61</b>	<b>101,81</b>	<b>0,18</b>	<b>302,31</b>	<b>28,32</b>	<b>272</b>	<b>1,87</b>				
вторник																		
		80	3,77	3,93	25,95	153,92												
100	винегрет																	
48	суп лапша домашняя	250																
	курица	65	16,0	14,0	0,0	190,0												
	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040				
122	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000				
	сыр	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150				
	какао	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560				
397	<b>Итого</b>	<b>662</b>	<b>38,46</b>	<b>106,52</b>	<b>59,64</b>	<b>1429,34</b>	<b>7,45</b>	<b>1,41</b>	<b>101,61</b>	<b>0,18</b>	<b>255,01</b>	<b>20,33</b>	<b>167</b>	<b>0,75</b>				

		среда																
82	салат витаминный	80	0,57	5,07	5,77	70,97												
304	плов с курицей	200	25,94	22,07	35,96	446,00	2,40	1,70	1,10	1,20	41,60	285,90	72,70	3,700				
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040				
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000				
	сыр твердый	15	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150				
397	кофейный напиток	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560				
	фрукты	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,10	12,00	6,00	0,30	19,20	0,00	2,70	10,800				
	<b>итого</b>	<b>595</b>	<b>60,93</b>	<b>124,86</b>	<b>83,35</b>	<b>1783,82</b>	<b>9,95</b>	<b>15,11</b>	<b>108,71</b>	<b>1,68</b>	<b>315,81</b>	<b>306,23</b>	<b>242,4</b>	<b>15,25</b>				
		четверг																
58	св огурцы с з/ горошк	40	3		6,00	36,00												
132	капуста тушеная с курицей	200	6,02	7,77	27,00	137,22	0,01	18,86	0,02	0,00	7,00	13,00	10,00	0,200				
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040				
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000				
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150				
384	кисель	200	1,70		9,50	43,00												
	<b>итого</b>	<b>507</b>	<b>41,89</b>	<b>108,64</b>	<b>50,7</b>	<b>1346,44</b>	<b>7,42</b>	<b>18,97</b>	<b>101,62</b>	<b>0,18</b>	<b>140,01</b>	<b>19,33</b>	<b>87</b>	<b>0,39</b>				
		пятница																
	овощи свежие	80																
280	каша кукурузная молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,10	0,12	0,16	0,16	2,20	8,30	257,30	86,70	2,750				
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040				
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000				
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150				
505	чай	200	0,20	0,04	10,20	41,00	0,00	3,20	0,00	0,00	3,10	8,22	3,64	0,080				
	фрукты <i>шоколад</i>	<i>200</i>	<i>2,5</i>	<i>0,30</i>	<i>3,2</i>	<i>0,20</i>	<i>12,9</i>	<i>13,70</i>	<i>86,9</i>	<i>62,40</i>	<i>0,10</i>	<i>12,00</i>	<i>6,00</i>	<i>0,30</i>	<i>19,20</i>	<i>0,00</i>	<i>2,70</i>	<i>10,800</i>
	<b>итого</b>	<b>667</b>	<b>37,99</b>	<b>110,07</b>	<b>44,66</b>	<b>1483,72</b>	<b>7,63</b>	<b>15,47</b>	<b>107,76</b>	<b>2,68</b>	<b>163,61</b>	<b>271,85</b>	<b>170,04</b>	<b>13,82</b>				

понедельник														
	зеленый горошек	40	3,00		6,00	36,00								
313	гречка с котлетой	200	3,50	5,20	2,60	334,40	0,06	0,20	0,20	0,00	47,30	7,99	105,00	1,120
799	соус сметанный с томатом	50												
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
397	какао	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560
	сок	200												
	<b>итого</b>	<b>707</b>	<b>41,19</b>	<b>107,79</b>	<b>42,29</b>	<b>1645,82</b>	<b>7,51</b>	<b>1,61</b>	<b>101,81</b>	<b>0,18</b>	<b>302,31</b>	<b>28,32</b>	<b>272</b>	<b>1,87</b>
вторник														
	огурцы консервиров	40	3			50,00								
317	макаронь отварн с сыром	150	11	0,90	74,20	358,00	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	27,75	86,60	1,010
122	хлеб	50	7,70	4,50	49,80	262,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
376	компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	0,01	0,01	1,08	0,00	0,040
	<b>итого</b>	<b>457</b>	<b>49,84</b>	<b>105,2</b>	<b>150,66</b>	<b>1787,2</b>	<b>13,95</b>	<b>18,46</b>	<b>127,11</b>	<b>0,19</b>	<b>170</b>	<b>35,16</b>	<b>163,6</b>	<b>1,24</b>
среда														
	овощи свежие	80												
237	творожная запек	150	25,94	22,07	35,96	446,00	2,40	1,70	1,10	1,20	41,60	285,90	72,70	3,700
	сгущеное молоко	27	6,8	8,50	56,00	330,00								
122	булочка	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
395	кофейный напиток	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560
	<b>итого</b>	<b>374</b>	<b>41,49</b>	<b>111,09</b>	<b>89,69</b>	<b>1605,42</b>	<b>7,45</b>	<b>1,41</b>	<b>101,61</b>	<b>0,18</b>	<b>255,01</b>	<b>20,33</b>	<b>167</b>	<b>0,75</b>

четверг														
	икра кабачковая	46	3			50,00								
321	картофель пюре	200	3,06	1,20	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	27,75	86,60	1,010
	котлета рыбная, подлив	70	10,8	8,30	22,90	210,00								
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
384	кисель	200	1,70		9,50	43,00								
	<b>итого</b>	<b>583</b>	<b>49,73</b>	<b>110,37</b>	<b>61,05</b>	<b>1570,47</b>	<b>7,55</b>	<b>18,28</b>	<b>127,1</b>	<b>0,18</b>	<b>169,99</b>	<b>34,08</b>	<b>163,6</b>	<b>1,2</b>
пятница														
92	салат морковный	200	6,32	8,96	12,56	250,10	0,12	0,16	0,16	2,20	8,30	257,30	86,70	2,750
275	каша "дружба" молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,10	0,12	0,16	0,16	2,20	8,30	257,30	86,70	2,750
	яйцо вареное	50												
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
505	чай	200	3,48	0,04	10,20	41,00	0,00	3,20	0,00	0,00	3,10	8,22	3,64	0,080
	фрукты <i>с огурцами</i>	120	<i>25 0,20</i>	<i>3,2 0,20</i>	<i>12,9 13,70</i>	<i>86,9 62,40</i>	0,10	12,00	6,00	0,30	19,20	0,00	2,70	10,800
	<b>итого</b>	<b>787</b>	<b>41,17</b>	<b>110,07</b>	<b>44,66</b>	<b>1483,72</b>	<b>7,63</b>	<b>15,47</b>	<b>107,76</b>	<b>2,68</b>	<b>163,61</b>	<b>271,85</b>	<b>170,04</b>	<b>13,82</b>
понедельник														
	огурцы консервиров	35	1,00	7,00	7,00	97,00								
402	горошница	110	3,50	5,20	2,60	334,40	0,06	0,20	0,20	0,00	47,30	7,99	105,00	1,120
	фрикадельки говяд., подлив	60	7,00	12,00	9,00	198,00								
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
376	компот из с/ф	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560
	<b>итого</b>	<b>472</b>	<b>46,19</b>	<b>126,79</b>	<b>52,29</b>	<b>1904,82</b>	<b>7,51</b>	<b>1,61</b>	<b>101,81</b>	<b>0,18</b>	<b>302,31</b>	<b>28,32</b>	<b>272</b>	<b>1,87</b>

вторник															
100	винегрет	80	3,77	3,93	25,95	153,92									
48	суп лапша домашняя	250													
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040	
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000	
	сыр	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150	
397	какао	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560	
	сок	200	10,00			40,00									
	<b>итого</b>	<b>797</b>	<b>48,46</b>	<b>106,52</b>	<b>59,64</b>	<b>1469,34</b>	<b>7,45</b>	<b>1,41</b>	<b>101,61</b>	<b>0,18</b>	<b>255,01</b>	<b>20,33</b>	<b>167</b>	<b>0,75</b>	
среда															
2	салат витаминный	80	0,57	5,07	5,77	70,97									
304	плов с курицей	200	25,94	22,07	35,96	446,00	2,40	1,70	1,10	1,20	41,60	285,90	72,70	3,700	
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040	
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000	
	сыр твердый	15	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150	
397	кофейный напиток	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560	
	фрукты	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,10	12,00	6,00	0,30	19,20	0,00	2,70	10,800	
	<b>итого</b>	<b>675</b>	<b>60,93</b>	<b>124,86</b>	<b>83,35</b>	<b>1783,82</b>	<b>9,95</b>	<b>15,11</b>	<b>108,71</b>	<b>1,68</b>	<b>315,81</b>	<b>306,23</b>	<b>242,4</b>	<b>15,25</b>	
четверг															
55	св огурцы с з/ горошк	40	3		6,00	36,00									
132	капуста тушеная с курицей	200	6,02	7,77	27,00	137,22	0,01	18,86	0,02	0,00	7,00	13,00	10,00	0,200	
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040	
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000	
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150	
384	кисель	200	1,70		9,50	43,00									
	<b>итого</b>	<b>507</b>	<b>41,89</b>	<b>108,64</b>	<b>50,7</b>	<b>1346,44</b>	<b>7,42</b>	<b>18,97</b>	<b>101,62</b>	<b>0,18</b>	<b>140,01</b>	<b>19,33</b>	<b>87</b>	<b>0,39</b>	

пятница														
	овощи свежие	80												
280	каша кукурузная молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,10	0,12	0,16	0,16	2,20	8,30	257,30	86,70	2,750
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
505	чай	200	0,20	0,04	10,20	41,00	0,00	3,20	0,00	0,00	3,10	8,22	3,64	0,080
	фрукты <i>яблоки</i>	<del>200</del> <i>200</i>	<del>0,30</del> <i>0,30</i>	<del>3,2</del> <i>0,20</i>	<del>12,9</del> <i>13,70</i>	<del>86,9</del> <i>62,40</i>	0,10	12,00	6,00	0,30	19,20	0,00	2,70	10,800
	итого	<b>667</b>	<b>37,99</b>	<b>110,07</b>	<b>44,66</b>	<b>1483,72</b>	<b>7,63</b>	<b>15,47</b>	<b>107,76</b>	<b>2,68</b>	<b>163,61</b>	<b>271,85</b>	<b>170,04</b>	<b>13,82</b>