

Утверждаю
Директор МОУ "СОШ №3 п. Дарасун"
Калганова О. В.
"__01"__сентября__2022г.
приказ № 99-ОД

Двухнедельное меню для обучающихся 12-17 лет в МОУ "СОШ №3 п.Дарасун"

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1 день 1														
Завтрак														
175 М/ССЖ	Каша пшениная с изюмом	250	9,97	10,23	54,26	350,6	0,27	0,71	41,87	0,3	173,37	251,42	66,76	
420К	Чай сладкий	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,018	0,18			9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за завтрак			14,32	10,83	100,01	551,5	0,358	3,56	41,87	0,95	194,07	309,72	91,06	2,4
Обед														
	Икра кабачковая	80	1,4	2,96	7,28	62,65	0,05	25,73		1,38	30,78	28,42	16,72	0,77
	Ёжики п/ф	90	12,9	13	4,5	186,6	0,33	0,73	30,6	1,26	33,61	84,91	32,73	2,51
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	200	3,97	5,61	32,04	194,98	0,24	39,2	26,66	0,26	26,1	116,68	45,97	1,81
331 М/ссж	Соус	50	0,8	2,07	16,8	170,13	2,61	1,6	3,95	0,07	0,01	0,48	0,48	
	Кисель (концентрат)	180	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за обед			23,21	24,18	107,07	819,6	3,31	105,93	61,21	3,75	111,68	279,93	117,98	6,17
ИТОГО НЕДЕЛЯ 1 день 1			37,53	35,01	207,08	1371,10	3,668	109,49	103,08	4,7	305,75	589,65	209,04	8,57

Неделя / день	Наименование блюد	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1 день 2														
Завтрак														
175 М/ссж	Каша молочная "Дружба"	250	6,3	7,92	38,67	251,98	0,11	0,62	35,5	0,17	133,75	162,5	37,76	0,8
420 К	Чай сладкий	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,018	0,18			9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за завтрак			10,65	8,52	84,42	452,88	0,198	3,47	35,5	0,82	154,45	220,8	62,06	3,2
Обед														
45 М/ссж	Салат из белокачанной капусты	100	1,53	3,41	7,7	69,03	0,03	35,75		1,58	40,3	29,85	16,33	0,55
230 М/ссж	Рыба жаренная в духовом шкафу	100	15,57	7	1,33	142	0,13	0,82	36,66	11,11	91,05	165,08	7,77	0,45
125 М/ссж	Картофельное пюре	200	3,64	3,42	24,64	157,77	0,17	28,82	20,33	0,18	50,15	216,6	41,23	1,35
349 М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,77	0,06	25,6	107,46	0,022	0,8		1	32	29,4	21	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за обед			25,46	14,39	83,42	593,76	0,422	68,86	56,99	14,52	225	484,43	102,83	3,95
ИТОГО НЕДЕЛЯ 1 день 2			36,11	22,91	167,84	1046,64	0,62	72,33	92,49	15,34	379,45	705,23	164,89	7,15

Неделя / день	Наименование блюد	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ реч.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 1 день 3														
Завтрак														
174М/ссж	Каша рисовая	250	0,4	8,27	40,76	262,66	0,07	1,1	36,73	1,09	192,13	156,05	23,53	0,3
377 М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,8	40,59		2,67		0,01	7,86	10,32	5,47	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за завтрак			4,4	8,78	74,71	420,75	0,14	6,44	36,73	1,75	211,49	209,87	45,5	2,04
Обед														
63К/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,9	9,46	8,16	123,41	0,05	12,42		4,38	22,05	35,33	24,13	0,8
255М/ссж	Печень по строгановски	100	14,17	9,89	7,64	177,12	0,25	32,29	6121	2,74	26,43	251,7	16,77	5,32
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,32	8,74	51,12	328,01	0,38		32	0,8	21,24	268,9	178,9	6,01
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	273,34		55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за обед			30,53	28,67	105,95	1019,38	0,75	102,94	6198,39	8,78	84,55	600,37	237,24	13,13
ИТОГО НЕДЕЛЯ 1 день 3			34,93	37,45	180,66	1440,13	0,89	109,38	6235,12	10,53	296,04	810,24	282,74	15,17

[illegible]

174 М/ссж	Каша гречневая молочная	250	14,15	10,93	51,12	328,01	0,38		40	0,8	86,7	230,06	25,22	2,7
420 К	Чай сладкий	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,018	0,18			9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	34	27,47	2,4	0,24
Итого за завтрак			18,5	11,53	96,87	528,91	0,468	2,85	40	1,45	129,9	272,33	35,42	4,54
Обед														
49 М/ссж	Салат витаминный	100	1,08	6,9	9,36	121,85	0,05	41,35	0,55	3,05	10,83	21,4	12,7	0,78
302 М/ссж	Рис отварной	200	5,08	4,11	53,47	270,6	0,05		18,65	0,33	7,61	109,22	21,74	1,87
260 М/ссж	Гуляш из п/ф говядины	100	15,27	15,27	6,57	226,88	0,09	2		1,41	15,7	164,5	21,31	2,41
377 М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,8	40,59		2,67		0,01	7,86	10,32	5,47	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за обед			25,43	26,79	103,35	777,42	0,26	48,69	19,2	5,45	53,50	348,94	77,72	6,8
ИТОГО НЕДЕЛЯ 1 день 4			43,93	38,32	200,22	1306,33	0,728	51,54	59,2	6,9	183,4	621,27	113,14	11,34

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1 день 5														
Завтрак														
175 М/сжж	Каша манная	250	7,91	11,13	31,55	259,22	0,08	1,09	3,66	0,03	192,16	156	23,5	0,3
420 К	Чай сладкий	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,018	0,18			9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за завтрак			12,26	11,73	77,3	460,12	0,168	3,94	3,66	0,68	212,86	214,3	47,8	2,7

Обед														
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	200	7,8	3,81	49,87	265,29	0,12		16	1,11	15,85	62,98	11,4	1,14
63 К/ссж	Салат из свёклы и чернослива	100	1,35	5,13	11,53	98,48	0,02	7,92		2,43	36	40,21	25,43	1,33
230М/ссж	Куры тушеные в соусе	100	16,23	16,23	2,73	222,44	1,22	1,71	69,44	0,82	24,08	143,42	17,49	1,41
382 М/ссж	Какао с молоком	200	3,98	3,16	17,46	116,11	0,02	0,6	10,13	0,01	125,66	119,11	32,89	1,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за обед			33,31	28,83	105,74	819,82	1,45	12,9	95,57	5,02	213,09	409,22	103,71	5,79
ИТОГО НЕДЕЛЯ 1 день 5			45,57	40,56	183,04	1279,94	1,618	16,84	99,23	5,7	425,95	623,52	151,51	8,49

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2 день 1														
Завтрак														
174 М/ссж	Каша гречневая	250	14,15	10,93	51,12	328,01	0,38		40	0,8	21,24	268,9	428	7,51
420 К	Чай сладкий	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,018	0,18			9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за завтрак			18,5	11,53	96,87	528,91	0,468	2,85	40	1,45	41,94	327,2	452,3	9,91
Обед														
71К/ссж	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	0,05	4,9		0,1	17	25	14	0,5
	Ёжики п/ф	90	12,9	13	4,5	186,6	0,33	0,73	30,6	1,26	33,61	84,91	32,73	2,51
302М/ссж	Рис отварной	200	5,08	4,11	53,47	270,6	0,05		18,65	0,33	7,61	109,22	21,74	1,87
377 М/ссж	Чай с лимоном	200	0,5	0,01	9,8	40,59		2,67		0,01	7,86	10,32	5,47	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за обед			23,13	17,72	93,82	627,29	0,5	10,97	49,25	2,35	77,58	272,95	90,44	6,62

ИТОГО НЕДЕЛЯ 2 день 1		41,63	29,25	190,69	1156,2	0,968	13,82	89,25	3,8	119,52	600,15	542,74	16,53
-----------------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-----	--------	--------	--------	-------

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2 день 2														
Завтрак														
120 М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,08	4,38	21,01	147,78	0,06	0,75	18	0,31	156	130,68	20,81	0,46
420 К	Чай сладкий	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,018	0,18			9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за завтрак			10,43	4,98	66,76	348,68	0,148	3,6	18	0,96	176,7	188,98	45,11	2,86
Обед														
109К	Салат фруктовый	100	1,32	1,4	8,43	49,9	0,02	51,12	2	0,16	46,6	29,01	4,8	1,13
263 М/ссж	Рагу из свинины	100	15,42	16,55	3,85	225,73	0,07	4,51		2,15	11,48	50,27	23,09	1,18
321 М/ссж	Капуста тушёная	200	5,21	3,18	19,99	159,57	0,12	110,21	16	0,47	120,4	90,6	46,19	1,83
	Кисель (концентрат)	200	0,21	0,04	24,77	97,49	0,01	40		0,14	10,75	6,6	6,2	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за обед			26,11	21,67	81,19	650,19	0,29	208,51	18	3,57	200,73	219,98	96,78	5,25
ИТОГО НЕДЕЛЯ 2 день 2			36,54	26,65	147,95	998,87	0,438	212,11	36	4,53	377,43	408,96	141,89	8,11

Неделя / день	Наименование блюد	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2 день 3														
Завтрак														
177 М/ссж	Каша пшениная с изюмом	250	9,97	10,23	54,26	350,6	0,27	0,71	41,87	0,3	173,37	251,42	66,76	2,02
420 К	Чай сладкий	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,018	0,18			9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за завтрак			14,32	10,83	100,01	551,5	0,358	3,56	41,87	0,95	194,07	309,72	91,06	4,42
Обед														
49М/ссж	Салат витаминный	100	1,08	6,9	121,85	6	0,05	41,35	0,55	3,05	10,83	21,4	12,7	0,78
288М/330М/ссж	Куры тушёные в соусе	100	16,23	16,23	2,73	222,44	1,22	1,71	69,44	0,82	24,08	143,42	17,49	1,41
302М/ссж	Рис отварной	200	5,08	4,11	53,47	270,6	0,05		18,65	0,33	7,61	109,22	21,74	1,87
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	25,66	107,47	0,02	0,8		1	32	29,2	21	0,69
Итого за обед			27,12	27,79	227,86	724,01	1,41	46,53	88,64	5,85	86,02	346,74	89,43	5,55
ИТОГО НЕДЕЛЯ 2 день 3			41,44	38,62	327,87	1275,51	1,768	50,09	130,51	6,8	280,09	656,46	180,49	9,97

Неделя / день	Наименование	Масса	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			

№ рец.	блюد	Порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2 день 4														
Завтрак														
174М/ссж	Каша гречневая	250	14,15	10,93	51,12	328,01	0,38		40	0,8	21,24	268,9	428	7,51
420 К	Чай сладкий	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,018	0,18			9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за завтрак			18,5	11,53	96,87	528,91	0,468	2,85	40	1,45	41,94	327,2	452,3	9,91
Обед														
309 М/ссж	Макаронные изделия отварные	200	3,97	5,61	32,04	194,98	0,24	39,2	26,66	0,26	26,1	116,68	45,97	1,81
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,3		1,56	13,5	23,7	16,69	0,63
	Ёжики п/ф	90	12,9	13	4,5	186,6	0,33	0,73	30,6	1,26	33,61	84,91	32,73	2,51
331 М/ссж	Соус	50	0,8	2,07	16,8	170,13	2,61	1,6	3,95	0,07	0,01	0,48	0,48	
348 М/ссж	Компот из яблок	200	0,07	0,07	17,11	69,38		1,55		0,03	2,49	1,71	1,4	0,39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за обед			18,3	18,75	66,88	592,62	3,04	10,85	34,55	3,57	61,11	154,3	67,8	4,33
ИТОГО НЕДЕЛЯ 2 день 4			36,8	30,28	163,75	1121,53	3,508	13,7	74,55	5,02	103,05	481,5	520,1	14,24

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2 день 5														
Завтрак														
174 М/ссж	Каша рисовая молочная	250	0,4	8,27	40,76	262,66	0,07	1,1	36,73	1,09	192,13	156,05	23,53	0,3
377 М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,8	40,6		2,67		0,01	7,85	10,22	5,47	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за завтрак			4,41	8,78	74,71	420,76	0,14	6,44	36,73	1,75	211,48	209,77	45,5	2,04

Обед														
63К/ссж	Салат из свёклы с черносливом и орехами	100	1,35	5,13	11,53	98,48	0,02	7,91		2,43	36,13	40,21	25,43	1,33
331 М/ссж	Соус	50	0,8	2,07	16,8	170,13	2,61	1,6	3,95	0,07	0,01	0,48	0,48	
	Котлета п/ф	90	14,4	19,5	13,89	288,13	0,1	1,26		2,4	16,97	67,95	21,48	1,64
171 М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,32	8,74	51,12	328,01	0,38		32	0,8	21,2	268,9	178,9	6,01
473 М/ссж	Напиток "Витаминный"	200	0,19	0,08	14,88	273,34		55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,07	2,67		0,65	11,5	43,5	16,5	0,8
Итого за обед			32,01	36,02	132,37	1275,59	3,18	69	81,34	6,56	89,14	421,98	243,73	9,98
ИТОГО НЕДЕЛЯ 2 день 5			36,42	44,8	207,08	1696,35	3,32	75,44	118,07	8,31	300,62	631,75	289,23	12,02