

десятидневное меню 5-11кл 2023-2024г



Утверждаю
Директор школы Э.Ф. Мамкеева

Понедельник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
9	250	каша молочная манная	9	13,56	46,37	312,3	5,7	0,4	0,2	0,8	0,06	0,06	0,2	0,015
17	200	Кофейный напиток с молоком	3,41	3,24	15,8	133,8	120,4	14	90	0,35	0,04	0,02	0	0,045
	60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	8	0,2	0	0,02	14	0
	Итого		18,84	19,69	83,46	553,95	146,55	31,5	98,6	1,85	0,1	0,12	27,2	0,06
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
0	60	Икра из кабачков.	1,25	0,1	8,7	49,08	91,35	7,61	52	0,4	0,01	0,1	0	5
1	250/25	Суп рисовый с мясом птицы	3,81	9,21	18,44	122,5	44,3	4,2	53,23	0,19	0,01	0,05	0,1	0,56
36	150	каша гречневая с маслом	4,89	3,8	20,29	176,7	20,6	10,8	21	0,5	0,01	0,02	0	0,2
22	100	Куры тушеные	8,94	3,125	4,25	215	68,12	12,8	11,25	0,12	0	0	0	0,02
26	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	186,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	120	Хлеб пшеничный	10,96	4,5	43,5	137	3,84	14,52	9,6	0,2	0	0,24	0,8	0,12

Итого			28,74	28,58	115,97	821,88	230,94	54,63	259,93	2,79	0,11	0,43	1,02	20,92
	всего		47,58	48,27	199,43	1375,83	377,49	86,13	358,53	4,64	0,21	0,55	28,22	20,98

Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
28	250	Каша пшеничная с молоком	5,86	7,35	42,6	220,14	7,13	0	0	0,91	0	0,09	0	0,27
19	200	Какао	4,2	2,6	17,3	120,7	110,57	0	0	0,35	0	0,24	0	1,08
	60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		19,1	19,15	82,2	549,84	252,9	17,4	96,2	1,62	0,04	0,36	0,1	1,45
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	100	Салат из моркови с зеленым горошком	0,53	5,62	12,2	94,12	6,85	7,77	36,5	0,08	0,06	0,12	0,13	12,2
37	250	щи из св капусты с мясом кур	9,93	6,13	13,7	159,11	58,75	30,75	0,48	0	0	0,25	0	0,75
8	170	макаронные отварные с маслом	5,22	5,9	31,2	144,65	2,09	15,45	275	2,38	0,03	0,09	0	2,72
43	100	Тефтели мясные	9,48	9,8	9,94	156,7	18,6	19,9	3,5	0,75	0,025	0,1	0	0,55
18	200	чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	1/60	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		33,97	30,15	105,17	821,13	118,7	116,77	347,08	4,23	0,125	0,642	0,43	16,42
		всего	53,07	49,3	187,37	1370,97	371,6	134,17	443,28	5,85	0,165	1,002	0,53	17,87

Среда														
21	200	Кисель	0	0	11,82	126,3	9,9	0	0	0,03	0	0	0	0
	60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
10	250	Каша молочная рисовая	10,62	13,62	61,75	302,5	193,9	34,81	49,9	1,1	0,1	0,1	0	0,81
	Итого		19,3	20,3	86,72	558,1	170,2	40,75	72,3	1,1	0,1	1,42	0,1	1,63
№ реци	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
40	100	Салат из свежей капусты с кукурузой	1,96	1,15	7,3	60,68	17,53	1,13	25,17	0,78	0	0,03	0	5,87
3	250/25	Суп гороховый с мясом	9,92	7,37	24,82	187,62	79,75	0,025	84,87	0,27	0,01	31,25	0,3	0
7	250	овощи тушеные с мясом	14,23	20,03	24,35	345,55	115,95	7,2	10,16	0,6	0,015	17,5	0	0
26	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	186,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	1/60	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		34,45	31,25	97,64	997,2	231,64	43,415	183,8	2,95	0,115	48,842	0,52	9,47
	всего		53,75	51,55	184,36	1555,3	374,46	84,165	256,1	4,05	0,215	50,262	0,62	11,1

Четверг

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
11	250	Каша молочная Дружба	20,5	15,2	62,3	267,2	66,05	19,02	59,86	0,5	0,01	0	0	2,8
20	200	чай	0	0	11,82	126,3	9,9	0	0	0,03	0,05	0	0	0,46
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		20,5	17,5	96,42	530,5	79,15	31,12	81,06	0,73	0,06	0,02	0,1	3,26
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	100	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	4,2	2,66	5,61	70,87	66,75	11,12	25,17	0,25	0	0	0	8,3
44	250/25	суп вермишелевый с мясом	11,15	6,17	18,42	189,67	76,67	9,7	34,22	0,56	0,025	0,12	0,6	4,27
12	250	плов	18,67	22,56	45,28	416	128,55	17	302,5	1,87	0,1	0,12	4	3,8
25	200	какао с молоком	4,2	2,6	17,3	5,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0	2,08
	2/60	Хлеб пшеничный	10,96	4,5	43,5	137	3,84	14,52	9,6	0,2	0	0,05	0,8	0,12
	Итого		49,18	38,49	130,11	818,74	287,91	73,54	371,69	2,88	0,145	0,39	5,4	18,57
	всего		69,68	55,99	226,53	1349,24	367,06	104,66	452,75	3,61	0,205	0,41	5,5	21,83

пятница

реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
9	250	Каша молочная манная	8,26	8,13	21,4	224,24	99	4	0	0,2	0	0,22	0	2
19	200	кофейный напиток	3,6	3,64	11,78	103,3	120,4	14	90	0,35	0,042	0,02	0	0,045
	50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	итог		17,26	14,07	55,48	464,54	222,6	30,1	111,2	0,75	0,042	0,26	0,1	2,045
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	100	Салат из моркови с зеленым горошком	5,93	2,76	22,3	104,12	85,48	6,22	29,2	0,07	0,05	0,1	0,11	9,76
4	250/25	Борщ с мясом	17,3	5,3	11,38	239	58,75	30,75	0	0,75	0	0,25	0	0,75
33	250	каша гороховая	6,8	3,61	33,7	246,87	52,37	11,47	25,15	0,06	0,07	0,37	0	0
27	120	рыба тушеная с овощами	22,8	6,27	3,66	124,38	14,07	7,27	178,83	0,71	0	0,07	0	2,51
21	200	Кисель	0	0	11,82	26,3	9,9	0	0	0,03	0	0	0	0
	1/60	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		60,44	20,64	107,99	957,92	224,98	90,61	256,78	2,62	0,13	0,832	0,21	13,02
		всего	77,7	34,71	163,47	1422,46	447,58	120,71	367,98	3,37	0,172	1,092	0,31	15,065

понедельник

10	250	Каша молочная рисовая	10,5	11,9	49,4	242	155,1	27,85	39,9	0,82	0,1	0,1	0	0,65
21	200	Кисель	0	0	11,82	126,3	9,9	0	0	0,03	0	0	0	0
	60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	8	0,2	0	0,02	14	0
	Итого		15,9	14,2	83,52	505,3	168,2	39,95	47,9	1,05	0,1	0,12	14	0,65
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	60	Икра из кабачков.	1,25	0,1	8,7	69,08	91,35	7,61	52	0,4	0,01	0,1	0	5
3	250/25	Суп гороховый с мясом	8,94	6,2	49,86	190,1	63,8	0,02	67,9	0,22	0,01	0,25	0,24	0
8	200	каша гречневая с маслом	4,89	3,8	20,29	176,7	20,6	10,8	21	0,5	0,01	0,02	0	0,2
15	100	куры тушеные	15,7	5,37	3,53	144,31	6,09	11,45	132,36	0,77	0,009	0,11	0	2,8
25	200	какао с молоком	2,2	2,6	1,3	110,7	110,57	0	0	0,35	0	0,04	0	1,08
	2/60	Хлеб пшеничный	10,96	4,5	43,5	137	3,84	14,52	9,6	0,2	0	0,05	0,8	0,12
	Итого		43,94	22,57	127,18	827,89	296,25	44,4	282,86	2,44	0,039	0,57	1,04	9,2
	всего		59,84	36,77	210,7	1333,19	464,45	84,35	330,76	3,49	0,139	0,69	15,04	9,85

вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
5	250	Суп молочный с вермишелью	15,6	14,8	48,6	200	191,77	0	0	0,598	0	0,094	0	1,95
20	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	214,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		21,73	17,1	86,94	551,1	208,97	12,26	61,2	1,098	0,08	0,134	0,22	5,55
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	100	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1,45	0,51	4,49	56,7	53,4	8,9	20,14	0,2	0	0	0	6,7
37	250	Щи из свежей капусты на м/к	5,81	8,91	15,5	172,5	11,34	7,76	27,38	0,7	0,05	0,1	0,48	4,42
15	100	куры тушеные	15,7	5,37	3,53	144,31	6,09	11,45	132,36	0,77	0,009	0,11	0	2,8
36	200	макароны отварные	7,2	4,85	69,4	151,65	5,7	0,4	0,2	0,8	0,06	0,06	0,2	0,015
18	200	чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	1/60	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		38,97	22,34	131,05	791,71	108,94	71,41	211,68	3,49	0,129	0,352	0,98	14,135
	всего		60,7	39,44	217,99	1342,81	317,91	83,67	272,88	4,588	0,209	0,486	1,2	19,685

среда

21	200	Кисель	0	0	11,82	126,3	9,9	0	0	0,03	0	0	0	0
	60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
10	250	Каша молочная рисовая	10,5	11,9	49,4	242	155,1	27,85	39,9	0,82	0,1	0,1	0	0,65
	Итого		20,53	19,32	83,52	614,9	168,2	39,95	61,1	1,05	0,1	0,12	0,1	0,65
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
40	100	Салат из свежей капусты с кукурузой	0,8	0,5	11,79	55,3	14,03	0,91	20,14	0,63	0	0,024	0	4,7
1	250/25	Суп вермишелевый с мясом	11,15	6,17	18,42	189,67	76,67	9,7	34,2	0,56	0,03	0,125	0,6	4,27
12	250	плов	3,04	12,5	28,4	251,5	102,84	13,6	242	1,5	0,08	0,1	3,2	3,04
	1/60	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
24	200	напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	14,8	7,2	31,2	0,8	0,02	0	0	15
	Итого		23	22,07	102,74	893,72	212,75	66,31	351,14	4,49	0,14	0,291	3,9	27,01
	всего		43,53	41,39	186,26	1508,62	380,95	106,26	412,24	5,54	0,24	0,411	4	27,66

четверг

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	214,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
11	250	Каша молочная Дружба	20,5	15,2	62,3	267,2	66,05	19,02	59,86	0,5	0,01	0	0	2,8
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		18,63	21,2	80,64	578,3	83,25	31,28	121,06	1	0,09	0,04	0,22	6,4
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	100	Салат из моркови с зеленым горошком	2,98	1,76	17,02	39,12	25,48	6,22	29,2	0,07	0,05	0,1	0,11	4,76
4	250	щи на м/к	8,25	3,5	15,5	245,25	117	0,08	1,85	0,75	0,05	5,75	37,5	3,5
6	200	порре картофельное	51,25	7,4	41,1	241,3	52,5	0,72	112,5	1,5	0	0,18	2	4,5
15	100	куры тушеные	1,9	13,66	3,41	176,7	16,08	10,08	16,48	0,68	0,008	0,1	0	2,48
26	200	чай	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	1/60	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		30,04	29,59	116,96	906,45	232,97	59,86	166,73	4,72	0,1092	10,432	1,35	14,54
	всего		48,67	50,79	197,6	1484,75	316,22	91,14	287,79	5,72	0,1992	10,472	1,57	20,94

пятница

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
17	200	Кофейный напиток с молоком	3,6	4,64	11,78	103,3	20,4	14	90	0,35	0,042	0,02	0	0,045
	60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
8	250	Макароны с маслом	6,26	6,13	21,4	224,24	99	4	0	0,2	0	0,22	0	2
	Итого		21,52	19,2	79,88	688,78	221,6	34,1	111,2	0,95	0,042	0,48	0,1	4,045
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	100	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	0,45	0,51	14,49	56,7	13,4	8,9	20,14	1,2	0	0	0	6,7
44	250/25	суп вермиш-й с мясом	8,56	15,1	21,74	288,79	21,34	7,76	27,38	0,45	0,02	0,1	0,48	3,42
13	250	Овощи тушеные с мясом	14,23	20,03	24,35	345,55	115,95	7,2	10,16	0,6	0,015	17,5	0	0
18	200	чай	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	1/60	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	2,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/60	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		28,02	38,34	98,71	957,59	183,1	46,76	89,28	3,27	0,045	17,682	0,78	10,32
	всего		49,54	57,54	178,59	1646,37	404,7	80,86	200,48	4,22	0,087	18,162	0,88	14,365