

Организация: Бюджетное общеобразовательное учреждение Колосовского муниципального района Омской области "Куты
 Название меню: Десятидневное меню 1-4 класс(КОПИЯ)(КОПИЯ)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2022 - 31.05.2023

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергети ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети.э мкг	C мг
Понедельник, 1 неделя											
Завтрак											
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,3	8,3	34,8	243,2	0,13	0,16	36,89	0,12	0,5
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	0	0,01	1,52	0	9,64
Пром.	Йогурт 2.0%	90	4,1	1,8	5,9	55,8	0,03	0,14	9	0	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Итого за Завтрак		545	21,4	18	73,5	540,8	0,23	0,41	112,41	0,36	10,86
Итого за день		545	21,4	18	73,5	540,8	0,23	0,41	112,41	0,36	10,86
Вторник, 1 неделя											
Завтрак											
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61
П/Ф	Котлеты Куриные	75	9,6	7,5	6,3	131	0,07	0,07	18,36	0	2,08
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,6	0,02	0,02	128,16	0,04	2,68
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38
Итого за Завтрак		725	26,3	21,1	86,2	640	0,41	0,44	205,5	0,16	57,05
Итого за день		725	26,3	21,1	86,2	640	0,41	0,44	205,5	0,16	57,05
Среда, 1 неделя											
Завтрак											
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	0,08	0,22	29,85	0,03	0,91
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Итого за Завтрак		710	11,8	14,3	73,2	467,8	0,2	0,3	85,23	0,16	22,07
Итого за день		710	11,8	14,3	73,2	467,8	0,2	0,3	85,23	0,16	22,07

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	0,05	229,05	0,02	1,05
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	0	0,01	0,38	0	1,16
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,03	0,02	4,5	0	9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Итого за Завтрак		620	26,8	14	92,5	601,9	0,42	0,26	259,51	0,14	11,21
Итого за день		620	26,8	14	92,5	601,9	0,42	0,26	259,51	0,14	11,21

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-6г	Рис отварной	160	3,8	5,1	38,9	217,1	0,03	0,03	19,58	0,09	0
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	60	8,3	4,4	3,8	88,4	0,05	0,06	189,64	0,1	1,64
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	0	0,01	1,52	0	9,64
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15
Итого за Завтрак		620	18,6	10,8	107	599,5	0,2	0,2	240,74	0,19	26,28
Итого за день		620	18,6	10,8	107	599,5	0,2	0,2	240,74	0,19	26,28

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Пром.	Йогурт 1.5%	95	3,9	1,4	5,6	50,8	0,03	0,14	9,5	0	0,57
Итого за Завтрак		575	20,2	16,2	65,5	487,9	0,15	0,42	114,26	0,34	2,55
Итого за день		575	20,2	16,2	65,5	487,9	0,15	0,42	114,26	0,34	2,55

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5	0,07	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04
Пром.	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	0,02	5,5	0	11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Итого за Завтрак		565	21,3	28,4	46,2	526,5	0,18	0,6	272,02	2,98	11,44
Итого за день		565	21,3	28,4	46,2	526,5	0,18	0,6	272,02	2,98	11,44

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	50	6,4	2	3,1	56,1	0,04	0,07	147,66	0,23	0,47
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,01	0,01	57,67	0,02	1,21
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90
Итого за Завтрак		695	28	15,2	103	659,4	0,49	0,44	256,2	0,37	92,2
Итого за день		695	28	15,2	103	659,4	0,49	0,44	256,2	0,37	92,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,59	0	14,06
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	0	0,01	1,52	0	9,64
Пром.	Яблоко	220	0,9	0,9	21,6	97,7	0,07	0,04	11	0	22
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Итого за Завтрак		720	31,3	10,2	76,3	521,6	0,3	0,21	337,11	0	45,7
Итого за день		720	31,3	10,2	76,3	521,6	0,3	0,21	337,11	0	45,7

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0	25,63	0,01	0,54
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68
Пром.	Йогурт 1.5%	90	3,7	1,4	5,3	48,2	0,03	0,14	9	0	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0
Итого за Завтрак		610	37,3	15	90,4	645,3	0,26	0,41	76,54	0,1	2,39
Итого за день		610	37,3	15	90,4	645,3	0,26	0,41	76,54	0,1	2,39

	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергет	В1	В2	А	Д	С
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.э	мкг
Средние показатели за Завтрак	638,5	24,3	16,32	81,38	569,07	0,28	0,37	195,95	0,48	28,18
Средние показатели за период	638,5	24,3	16,3	81,4	569,1	0,3	0,4	196	0,5	28,2

рлинская средняя школа"

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
307,89	203,89	136,41	35,28	185,69	1,97	44,59	29,76	19,33
4,3	58,43	64,83	7,33	12,19	0,92	0,32	0,12	12,04
45	136,8	111,6	13,5	85,5	0,09	8,1	1,8	18
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
809,19	467,62	542,84	71,86	440,88	3,78	54,61	38,31	56,62
809,19	467,62	542,84	71,86	440,88	3,78	54,61	38,31	56,62
215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
320,75	138,95	15,08	11,99	87,55	0,82	29,18	0,53	0
12,34	141,95	9,23	12,24	23,86	0,51	1,8	0,44	9,02
49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
860,25	1535,83	289,64	114,19	403,82	4,45	82,53	7,4	261,87
860,25	1535,83	289,64	114,19	403,82	4,45	82,53	7,4	261,87
1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
140,81	233,17	212,62	24,15	152,98	0,45	26,05	3,1	39,67
1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
445,07	868,9	324,02	53,71	219	6,19	31,66	6,82	63,9
445,07	868,9	324,02	53,71	219	6,19	31,66	6,82	63,9

199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
199,09	167,08	27,94	43,6	89,87	0,8	28,06	9,76	75,96
1,97	33,04	66,57	4,82	10,08	0,82	0,21	0,02	10,7
23,4	250,2	14,4	8,1	9,9	1,98	1,8	0,27	7,2
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
673,22	789,3	181,06	223,73	383,67	9,55	61,37	17,74	122,52
673,22	789,3	181,06	223,73	383,67	9,55	61,37	17,74	122,52

162,98	49,65	113,76	25,16	77,41	0,53	22,14	7,72	29
69,52	255,96	31,59	33,61	125,41	0,63	86,16	7,39	378,89
4,3	58,43	64,83	7,33	12,19	0,92	0,32	0,12	12,04
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
532,8	932,54	232,18	136,1	289,51	3,53	110,3	19,73	430,48
532,8	932,54	232,18	136,1	289,51	3,53	110,3	19,73	430,48

243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
47,5	144,4	117,8	14,25	90,25	0,1	8,55	1,9	19
883,58	417,23	607,58	64,27	415,55	2,13	61,21	15,47	66,06
883,58	417,23	607,58	64,27	415,55	2,13	61,21	15,47	66,06

0,75	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,14
332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
28,6	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,33	8,8
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
612,37	614,67	240,88	43,06	323,5	6,5	59,34	38,12	99,69
612,37	614,67	240,88	43,06	323,5	6,5	59,34	38,12	99,69

199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
94,74	157,77	25,57	21,93	94,74	0,52	60,79	6,78	246,93
5,55	63,88	4,15	5,51	10,74	0,23	0,81	0,2	4,06
38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
607,1	1040,11	301,19	244,82	520,59	8,21	104,9	17,18	325,15
607,1	1040,11	301,19	244,82	520,59	8,21	104,9	17,18	325,15

351,73	923,21	40,23	116,69	240,64	2,67	53,71	21,3	195,45
4,3	58,43	64,83	7,33	12,19	0,92	0,32	0,12	12,04
57,2	611,6	35,2	19,8	24,2	4,84	4,4	0,66	17,6
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
662,73	1639,74	150,26	150,82	309,53	8,98	60,03	25,08	232,34
662,73	1639,74	150,26	150,82	309,53	8,98	60,03	25,08	232,34

149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
2,47	28,39	1,85	2,45	4,77	0,1	0,36	0,09	1,8
49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
45	136,8	111,6	13,5	85,5	0,09	8,1	1,8	18
249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
706,93	714,67	429,94	128,51	437,47	3,93	59,62	25,63	179,52
706,93	714,67	429,94	128,51	437,47	3,93	59,62	25,63	179,52

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
679,32	330	329,96	123,11	374,35	5,73	68,56	21,15	183,82
679,3	330	330	123,1	374,4	5,7	68,6	21,2	183,8