

Утверждаю:
Директор МАОУ «Воздвиженская ООШ»
 /Абдулина Е.В./
1 марта 2024 г.

**Весенне - летнее меню
горячих завтраков для 5-9 классов
(12-18 лет)
на 2023 - 2024 учебный год**

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"

Название меню: Весенне-летнее меню горячих завтраков для 5-9 классов на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.03.2024 - 24.05.2024

№ рецеп	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Угле		Энерг		V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	Цена, р.
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг															
Понедельник, 1 неделя																										
Завтрак																										
Салат из белокочанной																										
54-8з	капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136	0.03	0.04	203	0	38.5	142	272.5	46.3	17	32	0.6	16.4	0.26	13.9	3.91					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33	315	0.09	0.08	147	0	2.36	291	383.3	75.4	108	234	2.01	39.8	27.53	169.32	26.86					
Чай с молоком и																										
54-4гн	сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.7	81.35	103	9.9	46.3	0.78	4.5	0.88	10	6.27					
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34	164	0.08	0.02	0	0	0	349	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15	4.41					
Итого за Завтрак		570	35.7	19.9	86	666	0.21	0.21	356	0	41.2	802	802.2	239	145	357	4.16	62.9	32.87	203.37	41.45					
Итого за день		570	35.7	19.9	86	666	0.21	0.21	356	0	41.2	802	802.2	239	145	357	4.16	62.9	32.87	203.37	41.45					
Вторник, 1 неделя																										
Завтрак																										
Салат из капусты с																										
54-9з	морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	0.03	0.03	322	0	23.1	117	213.5	31.3	15	25.1	0.75	13.2	0.2	14.64	3.91					
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	33	197	0.06	0.02	18.4	0.1	0	149	53.8	106	7.2	40.7	0.73	20.8	0.06	11.92	6.07					
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	11	135	0.06	0.06	5.04	0	0.5	169	183.1	26.4	51	115	1.09	13.7	14.71	81.84	15.7					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	13	100	0.04	0.16	17.3	0	0.68	50	220.3	168	34	130	1.09	11.7	2.29	38.25	9.47					
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49	234	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	6	14.5	6.3					
Итого за Завтрак		610	34	20.7	110	763	0.3	0.3	363	0.1	24.3	983	763.7	351	122	376	4.76	62.5	23.26	161.15	41.45					
Итого за день		610	34	20.7	110	763	0.3	0.3	363	0.1	24.3	983	763.7	351	122	376	4.76	62.5	23.26	161.15	41.45					
Среда, 1 неделя																										
Завтрак																										
Салат из моркови и																										
54-11з	яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977	0	4.84	120	164.3	18	21	29.8	0.88	13.6	0.12	28.76	2.19					

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136	0.03	0.04	203	0	38.5	142	272.5	46.3	17	32	0.6	16.4	0.26	13.9	2.15
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	44	262	0.08	0.03	24.5	0.1	0	199	71.73	141	9.6	54.3	0.98	27.7	0.08	15.89	6.07
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101	0.04	0.05	229	0	1.05	199	167.1	27.9	44	89.9	0.8	28.1	9.76	75.96	19.35
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	13	100	0.04	0.16	17.3	0	0.68	50	220.3	168	34	130	1.09	11.7	2.29	38.25	9.47
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34	164	0.08	0.02	0	0	0	349	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15	4.41
	Итого за Завтрак	650	30	25.4	104	764	0.27	0.3	473	0.1	40.2	939	796.7	397	115	352	4.24	86	16.59	154.15	41.45
	Итого за день	650	30	25.4	104	764	0.27	0.3	473	0.1	40.2	939	796.7	397	115	352	4.24	86	16.59	154.15	41.45
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0	35.8	0.01	0.03	46	0.1	0.7	81	8.8	88	3	50	0.2	0	2.9	0	5.72
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	124	0.05	0.05	1222	0	6.05	150	205.4	22.5	26	37.3	1.1	17	0.15	35.95	2.19
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26	186	0.16	0.14	31.7	0.1	13.6	216	833.1	52.7	38	113	1.38	38	1.04	57.05	8.16
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	124	0.06	0.07	24.5	0	2.88	171	305.1	106	89	176	1.49	23.2	23.13	158.11	13.83
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11	86	0.03	0.13	13.3	0	0.52	38.6	184	148	31	107	1.06	9	1.76	20	8.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117	0.06	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25	3.15
	Итого за Завтрак	640	41	25.5	70	673	0.37	0.44	1300	0.3	23.2	906	1584	427	194	515	5.78	88.7	31.98	278.36	41.45
	Итого за день	640	43	28.4	70	708	0.37	0.47	1343	0.3	23.2	987	1592	515	197	565	5.78	88.7	31.98	278.36	41.45
	Масса Белки Жиры Угле Энерг В1 В2 А D C Na K Ca Mg P Fe I Se F																				
	г г г г ккал мг мг мкг рмкг мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг																				
	Средние показатели за	610	30.1	20	97	687	0.31	0.32	0	0.1	19.1	882	0	312	154	403	5.67	69.3	23.15	158.19	
	Средние показатели за	610	30.1	20	97	687	0.3	0.3	0	0.1	19.1	882	0	312	154	403	5.7	69.3	23.2	158.2	