

Школа

Аргалейская средняя общеобразовательная школа"

Утвердил: должность

Директор

Примерное меню приготавливаемых блюд

Батуева Б.С.

для детей участников СВО

12 лет и старше

дата

03.4.2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	150	13.88	14.9	3.47	203.76	260м/ссж		0.07	4.05		1.94	10.94	145.25	20.7	2.17
				рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	302м/ссж		0.04		14	0.25	5.71	82.16	27.03	0.55
			гор.напиток	чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	377м/ссж		0	2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
				батон йодированный	40	3.04	1.12	20.56	104.48			0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48
1	1	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	60	0.92	2.05	4.62	41.22	45м/ссж		0.02	21.45		0.95	24.18	17.91	9.8	0.33
			гор.блюдо	суп картофельный	200	2.02	1.38	15.88	84.37	97мссж		0.12	19.2		0.58	17.32	62.01	25.08	0.96
				рыба запеченная	90	10.79	7.73	4.72	131.64	232м/ссж		0.11	0.64	33.15	2.01	46.61	147.93	20.28	0.41
				картофель отварной	150	2.98	4.21	24.03	146.24	125м/ссж		0.18	29.4	20	0.2	19.58	87.51	34.03	1.36
			гор.напиток	компот из сухофруктов	180	0.7	0.05	23.1	96.72			0.02	0.72		0.99	28.8	26.28	18.9	0.62
				хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94			0.02			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
1	1	Итого за день:				41.35	34.93	164.88	1143.34	0	86.45	0.64	78.76	67.15	7.45	237.69	668.34	178.9	8.56
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с изюмом	200	7.98	8.19	43.41	280.48	177м/ссж		0.22	0.57	33.5	0.24	138.73	201.14	53.41	1.61
				сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	15м		0.01	0.12	34.5	0.08	150	96	6.75	0.15
			гор.напиток	какао с молоком	180	3.59	2.85	15.71	104.5	382м/ссж		0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.2	29.6	1
			хлеб	батон йодированный	40	3.04	1.12	20.56	104.48			0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48
			фрукты	мандарины	100	0.8	0.2	7.5	38			0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
1	2	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1.05	2.22	5.46	46.99	73м/ссж		0.04	19.3		1.04	23.09	21.32	12.54	0.58
			1 блюдо	борщ	200	1.46	3.09	7.57	64.75	81м/ссж		0.03	18.7		1.49	34.33	37.17	18.84	0.9
			2 блюдо	фрикадельки из кур	90	13.64	12.93	6.76	198.28	297м/ссж		0.08	1.34	10	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
				макаронные изделия	150	5.85	2.86	37.4	198.97	309м/ссж		0.09		12	0.83	11.89	47.29	8.55	0.86
			гарнир	отварные															
			напиток	кисель	180	0.19	0.04	22.3	87.74	350м/ссж		0.01	36		0.13	9.68	5.94	5.58	0.28
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94			0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62			0.06		1.8	0.66	10.5	47.4	14.1	1.17
1	2	Итого за день:				45.81	37.71	196.62	1312.81	0	86.45	0.74	115.4	100.9	5.23	612.34	676.29	179.3	7.95
1	3	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными	150	26.18	9.45		165.94	320к/ссж		0.11	2.38	47.6	1.9	20.34	191.22	22.83	1.58
					150	3.135	10.575	21.105	195	145м		0.15	17.99	12	4.245	33.195	84.69	28.67	1.215
			гор.напиток	чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	377м/ссж		0	2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48			0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48
1	3	Обед	закуска	салат из моркови, яблок	60	0.54	5.68	4.9	74.03	63к/ссж		0.03	7.45		2.63	13.23	21.2	14.48	0.48
			1 блюдо	суп с бобовыми	200	8.02	4.6	15	133.81	119м/ссж		0.24	1.74	4.9	1.59	42	115.34	36.19	2.19
			2 блюдо	оладьи з печени с морковью	90	17.14	10.78	15.17	226.95	267к/ссж		0.36	24.26	5564	2.6	24.9	283.23	21.6	5.73

			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8.49	6.56	38.34	246.01	171м\с\ж		0.29		24	0.6	15.93	201.9	134.1	4.51
			напиток	напиток витаминный	180	0.4	0.13	17.97	79.45	473к\с\ж		0.02	70	57.19	0.3	9.8	10.22	4.13	0.45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94		0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62		0.06		1.8	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
1	3	Итого за день:				72.135	49.665	171.8	1407.25	0	86.45	1.38	127.1	5711	14.915	253.15	1041.9	298.3	19.115
1	4	Завтрак	гор.блюдо	сырники	180	23.54	20.66	31.47	410.55	233м\с\ж		0.24	2.27	92.75	3.26	209	300	44	1.19
				сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	15м		0.01	0.12	34.5	0.08	150	96	6.75	0.15
				яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5		0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	
			хлеб	какао с молоком	40	3.04	1.12	20.56	104.48		0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48	
				батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48		0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48	
1	4	Обед	закуска	салат Мозаика	60	1.91	4	6.09	68.24	94к\с\ж		0.06	6.9	18.75	1.48	13.55	43.88	15.25	0.6
			гор.блюдо	Щи из свежей капусты	200	1.57	3.12	5.82	58.47	0.05		28	1.74	1.47	37.1	31.75	15.1	0.57	2.19
			2 блюдо	Плов из птицы	200	15	22.11	37.61	438.54	291м\с\ж		0.15	6.54	67.9	3.25	28.18	242.6	51.09	2.36
			напиток	компот из вишни	200	0.48	0.08	24.8	102.61	342м\с\ж		0.01	6	57.19	0.12	14.8	12	10.4	0.26
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94		0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62		0.06		1.8	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
1	4	Итого за день:				57.39	57.02	191.56	1546.49	0.05	86.45	28.76	40.17	274.4	46.63	625.68	905.54	177.6	12.61
1	5	Завтрак	закуска	каша пшеничная	200	0.14	0.02	0.38	2.4	71м		0.01	0.98		0.02	3.4	6	2.8	0.1
			гор.блюдо	каша пшеничная	200	0.14	0.02	0.38	2.4	71м		0.01	0.98		0.02	3.4	6	2.8	0.1
				яйцо отварное															
			гор.напиток	чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	377м\с\ж		0	2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
				батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48		0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48	
1	5	Обед		салат из моркови с изюмом	60	0.77	0.07	10.16	45.72	66м\с\ж		0.04	3.7	18.75	0.23	17.9	33.32	21.04	0.5
			закуска																
			гор.блюдо	Борщ	200	3.13	3.3	13.08	95.74	84м\с\ж		28	1.74	1.47	37.1	31.75	15.1	0.57	2.19
			2 блюдо	Плов из птицы	200	15	22.11	37.61	438.54	291м\с\ж		0.15	6.54	67.9	3.25	28.18	242.6	51.09	2.36
			напиток	компот из вишни	200	0.48	0.08	24.8	102.61	342м\с\ж		0.01	6	57.19	0.12	14.8	12	10.4	0.26
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94		0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62		0.06		1.8	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
1	5	Итого за день:				27.89	27.49	145.72	973.47	0	86.45	28.4	23.24	147.1	41.79	193.18	449.11	125	8.47
1	6	Завтрак	гор.блюдо	каша с изюмом	150	5.95	5.05	32.69	200.86	177м\с\ж		0.16	0.43	19.1	0.17	104.67	150.43	40.08	1.22
				сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	15м		0.01	0.12	34.5	0.08	150	96	6.75	0.15
			гор.напиток	какао с молоком	180	3.59	2.85	15.71	104.5	382м\с\ж		0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.2	29.6	1
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48		0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48	
			фрукты	фрукт	200	1.8	0.4	16.2	86		0.08	120		0.4	68	46	26	0.6	
1	6	Обед	закуска	салат витаминный	60	0.65	4.14	5.62	63.11	49м\с\ж		0.02	24.81	0.33	1.83	6.5	12.84	7.62	0.47
			1 блюдо	суп картофельный на курином бульоне	200	3.33	2.51	15.88	99.77	97м		0.12	19.34	4.9	0.6	18.3	73.21	26.41	1.07
				котлеты рубленные из птицы с маслом	90	14.11	19.5	13.89	288.13	294м\с\ж		0.1	1.26	72.1	2.4	16.97	128.06	21.48	1.64
			2 блюдо																
			гарнир	рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	302м\с\ж		0.04		14	0.25	5.71	82.16	27.03	0.55
			напиток	компот из сухофруктов	180	0.7	0.05	23.1	96.72	349м\с\ж		0.02	0.72		0.99	28.8	26.28	18.9	0.62
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94		0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	

			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62			0.06		1.8	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
1	6	Итого за день:				45.19	42.91	213.61	1435.14	0	86.45	0.75	168	155.9	7.77	598.47	846.71	235.1	9.4
2	1	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная	180	18.6	13.96	41.41	369.93	224м\334м\сж		0.09	4.19	67.95	2.23	192.98	255.45	42.56	1.19
				сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	15м		0.01	0.12	34.5	0.08	150	96	6.75	0.15
			гор.напиток	чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	377м\сж		0	2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48			0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48
			фрукты	киви	100	0.4	0.3	10.3	47			0.02	5		0.4	19	16	12	2.3
				масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66.09			0		40	0.1	2.4	3		0.02
2	1	Обед		салат из свеклы с черносливом	60	0.81	3.08	6.92	59.09	63к\сж		0.01	4.75		1.46	21.68	24.13	15.26	0.8
			закуска																
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	1.57	3.12	5.82	58.47	87м\сж		28	1.74	1.47	37.1	31.75	15.1	0.57	2.19
			2 блюдо	гуляш из говядины	90	13.88	14.9	3.47	203.76	260м\сж		0.07	4.05		1.94	10.94	145.25	20.7	2.17
			гарнир	рагу из овощей	150	3	8.1	16.67	152.81	143м\сж		0.13	34.68	22	2.09	49.67	79.73	34.36	1.18
			напиток	компот из вишни	180	0.43	0.07	22.22	91.95	342м\сж		0.01	5.4		0.11	13.32	10.8	9.36	0.23
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94			0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62			0.06		1.8	0.66	10.5	47.4	14.1	1.12
2	1	Итого за день:				50.07	56.12	166.62	1380.16	0	86.45	28.52	63.23	167.7	46.7	586.79	792.15	178.8	13.51
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	10.4	8.28	10.85	159.92	51м\сж		0.16	2.61	21.2	2.64	39.3	116.17	21	0.67
			гор.напиток	чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09	б\н\сж		0	50	40.85	0.19	3	0.85	0.85	0.18
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48			0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48
2	2	Обед		салат из свеклы с курагой и с юзюмом	60	0.92	3.07	8.12	64.07	51м\сж		0.02	4.62		1.55	24.65	28.95	14.73	0.85
			закуска																
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	3.03	4.43	13.79	107.63	96м\сж		0.09	13.44	4.9	1.47	16.68	61.93	22.35	0.87
			2 блюдо	куры тушеные	90	14.61	14.61	2.46	200.21	288\330м\сж		0.1	1.54	62.5	0.74	21.68	129.08	15.74	1.27
			гарнир	каша гречневая	150	8.49	6.56	38.34	246.01	171м\сж		0.29		24	0.6	15.93	201.68	134.1	4.51
			напиток	сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8			0.02	36		0.18	12.6	12.6	7.2	2.5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94			0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62			0.06		1.8	0.66	10.5	47.4	14.1	1.12
2	2	Итого за день:				47.5	39.88	174.87	1260.83	0	86.45	0.92	129	155.3	8.95	253.54	710.39	266	17.65
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая	200	9.76	11.18	1.31	144.9	281к\сж		0.04	2.25		1.57	11.66	103.95	14.2	155
				помидоры порционные	20	0.22	0.04	0.76	4.8	71м		0.01	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18
			гор.напиток	чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	377м\сж		0	2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48			0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48
2	3	Обед	закуска	салат из моркови с курагой	60	0.99	0.07	8.64	40.1	63м\сж		0.04	2.84		0.54	23.64	37.36	26.06	0.56
			1 блюдо	борщ	200	3.13	3.3	13.08	95.74	84м\сж		0.09	11.2		1.53	33.48	77.94	27.34	1.38
				шницель рубленый куриный	90	16.24	4.89	13.25	149.93	338к\сж		0.13	1.37	27	0.94	41.11	139.18	21.66	1.26
			2 блюдо																
			гарнир	картофель отварной	150	2.98	4.21	24.03	146.24	125м\сж		0.18	29.4	20	0.2	19.58	87.51	34.03	1.36
			напиток	кисель	180	0.19	0.04	22.3	87.74	350м\сж		0.01	36		0.13	9.68	5.94	5.58	0.28

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94			0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62			0.06		1.8	0.66	10.5	47.4	14.1	1.12
2	3	Итого за день:				41.74	25.62	142.68	955.51	0	86.45	0.68	91.36	48.8	6.24	237	603.77	170.1	163.3
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	4.67	3.51	16.81	118.22	120м\с\сж		0.05	0.6	14.4	0.25	124.78	104.55	16.65	0.37
				сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	15м		0.01	0.12	34.5	0.08	150	96	6.75	0.15
			гор.напиток	какао с молоком	180	3.59	2.85	15.71	104.05	382м\с\сж		0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.2	29.6	1
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48			0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48
			фрукты	яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5			0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3
				булочка	50	4.05	4.14	26.04	157.73			0.23	0.03	16.75	1.27	24	16.5	13.5	3.3
2	4	Обед	закуска	салат фруктовый	60	0.79	0.34	5.06	29.94	109к		0.01	30.67	1.2	0.1	27.96	17.4	8.88	0.68
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью	200	3.62	3.49	16.7	113.05	103м\с\сж		0.1	13.39	4.9	1.13	17.09	63.34	21.17	0.94
			2 блюдо	гуляш из мяса птицы	90	12.75	3.35	2.46	79.88	311к\с\сж		0.08	2.25	25.2	0.24	11.15	95.44	12.95	0.84
				каша гречневая рассыпчатая	150	8.49	6.56	38.34	246.01	171м\с\сж		0.29		24	0.6	15.93	201.68	134.1	4.51
			гарнир																
			напиток	кисель	180	0.19	0.04	22.3	87.74	350м\с\сж		0.01	36		0.13	9.68	5.94	5.58	0.28
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94			0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62			0.06		1.8	0.66	10.5	47.4	14.1	1.12
2	4	Итого за день:				50	30.21	208.63	1300.22	0	86.45	1.03	99.4	131.9	5.29	605.41	861.68	294.8	17.77
2	5	Завтрак	гор.блюдо	плов из птицы	200	21.64	26.51	37.61	476.3	291м\с\сж		0.11	4.6	9.1	3.23	25.52	269.4	49.95	2
				огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.4	71м		0.01	0.98		0.02	3.4	6	2.8	0.1
			гор.напиток	чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09	6\н\с\сж		0	50	40.85	0.19	3	0.85	0.85	0.18
			хлеб	батон	50	3.8	1.4	25.7	130.6			0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48
2	5	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1.05	2.22	5.46	46.99	73м\с\сж		0.04	19.3		1.04	23.09	21.32	12.54	0.58
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	200	2.82	4.38	8.26	84.25	98м\с\сж		0.06	16.14	4.9	1.45	23.09	49.41	17.47	0.69
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	14.78	22.27	20.81	343.63			0.59	27.05		2.74	26.29	215.98	51.67	2.9
			напиток	напиток витаминный	180	0.4	0.13	17.97	79.45	473к\с\сж		0.02	70	57.19	0.3	9.8	10.22	4.13	0.45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94			0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62			0.06		1.8	0.66	10.5	47.4	14.1	1.12
2	5	Итого за день:				49.94	57.76	159.16	1365.33	0	86.45	1.01	188.9	113.8	10.15	201.89	710.31	171.5	9.3
2	6	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	12.74	8.61	16.59	195.79	234м\с\сж		0.13	0.47	16.2	3.25	68.75	194.85	46.44	1.18
			гор.напиток	чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	377м\с\сж		0	2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
			хлеб	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48			0.06	0.8			68	54.93	4.8	0.48
2	6	Обед	закуска	овощи свежие	60	0.42	0.06	1.14	6.6	71м		0.02	4.2		0.6	10.2	18	8.4	0.3
			1 блюдо	рассольник	200	3.11	4.42	11.94	100.69			0.09	21.14	4.9	1.48	22.06	62.94	23.53	0.94
			2 блюдо	кнели из кур с рисом	90	15.72	18.19	5.6	249.23	301м\с\сж		0.08	1.62	84.7	0.34	13.62	142.86	19.1	1.38
			гарнир	рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	302м\с\сж		0.04		14	0.25	5.71	82.16	27.03	0.56
			напиток	сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8			0.02	36		0.18	12.6	12.6	7.2	2.52
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94			0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62			0.06		1.8	0.66	10.5	47.4	14.1	1.12
				яблоки	200	0.8	0.8	19.6	89			0.06	20		0.4	32	22	18	4.4

2	6	Итого за день:			45.73	37.23	172.37	1213.12	0	86.45	0.62	86.73	121.6	7.69	259.99	682.1	186.9	14.56
---	---	----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	---	-------	------	-------	-------	------	--------	-------	-------	-------