

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кутлуевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ягфара Ахметовича Ахметшина» Асекеевского района Оренбургской области



Утверждаю
директор МБОУ Кутлуевская СОШ
Р.Н.Камалиев
2023г.

**Меню двухнедельне на осенне-зимний сезон
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кутлуевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Ягфара Ахметовича Ахметшина»
на период с 01.03.2023 по 30.05.2024
возрастная категория 7-11 лет**

с. Кутлуево

Организация: МБОУ Кутлуевская СОШ
 Название меню: завтраки 1-4 классы
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 28.08.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32	
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	0,08	0,04	16	0	80	20	358	36	22	26	0,6	0	0	0	
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5	0,02	0,02	4	0	8	20,8	222,4	12,8	7,2	8,8	1,76	1,6	0,24	6,4	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25	
Итого за Завтрак		590	33,7	15,1	97,8	661,8	0,27	0,18	288,52	0	113,47	666,44	1173,62	162,01	154,93	320,02	5,28	67,18	30,93	191,31	
Итого за день		590	33,7	15,1	97,8	661,8	0,27	0,18	288,52	0	113,47	666,44	1173,62	162,01	154,93	320,02	5,28	67,18	30,93	191,31	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	0,06	0,07	221,25	0,12	1,91	81,11	298,62	36,85	39,22	146,32	0,74	100,5	8,62	442,04	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	32	5,5	24	
Пром.	Груша	80	0,3	0,2	8,2	36,4	0,02	0,02	1,6	0	4	11,2	124	15,2	9,6	12,8	1,84	0,8	0,08	8	
Итого за Завтрак		600	24,9	14,9	101,1	639	0,32	0,35	258,46	0,21	6,59	701,06	924,5	355,38	153,73	511,97	8,06	165,8	23,73	539,48	
Итого за день		600	24,9	14,9	101,1	639	0,32	0,35	258,46	0,21	6,59	701,06	924,5	355,38	153,73	511,97	8,06	165,8	23,73	539,48	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-25м	Курица тушенная с морковью	60	8,5	3,5	2,7	75,8	0,03	0,03	171,79	0,01	0,79	149,32	125,31	20,96	32,7	67,4	0,6	21,04	7,32	56,97	
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25	
Итого за Завтрак		520	19	11,5	97,7	569,9	0,2	0,17	290,83	0,1	15,07	638,63	665,88	166	81,84	192,11	2,98	69,8	10,73	87,54	
Итого за день		520	19	11,5	97,7	569,9	0,2	0,17	290,83	0,1	15,07	638,63	665,88	166	81,84	192,11	2,98	69,8	10,73	87,54	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7,4	6	4,3	100,7	0,04	0,05	9,34	0	1,38	215,51	121,07	9,74	11,32	76,69	0,83	21,84	1,2	0	
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12	
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12	
Пром.	Банан	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,03	0,04	16	0	8	24,8	278,4	6,4	33,6	22,4	0,48	0,04	0,8	1,76	
Итого за Завтрак		600	20,9	16,4	91,5	598,2	0,41	0,29	111,36	0,09	22,28	677,41	920,05	159,55	204,05	383,75	7,89	69,95	8,5	47,31	
Итого за день		600	20,9	16,4	91,5	598,2	0,41	0,29	111,36	0,09	22,28	677,41	920,05	159,55	204,05	383,75	7,89	69,95	8,5	47,31	

	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	190	23,6	5,9	16,7	214,3	0,14	0,12	31,08	0,08	9,75	272,67	752,51	24,04	95,76	205,01	2,18	41,48	19,63	158,56
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
	Итого за Завтрак	650	37,3	14,3	97,8	669	0,31	0,34	178,33	0,08	45,15	910,41	1245,41	316,51	142,05	399,63	4,01	64,41	27,89	205,72
	Итого за день	650	37,3	14,3	97,8	669	0,31	0,34	178,33	0,08	45,15	910,41	1245,41	316,51	142,05	399,63	4,01	64,41	27,89	205,72
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
54-25м	Курица тушеная с морковью	60	8,5	3,5	2,7	75,8	0,03	0,03	171,79	0,01	0,79	149,32	125,31	20,96	32,7	67,4	0,6	21,04	7,32	56,97
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5	0,02	0,02	4	0	8	20,8	222,4	12,8	7,2	8,8	1,76	1,6	0,24	6,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Завтрак	650	19,9	17,1	84,7	572,6	0,25	0,16	933,47	0,13	12,46	662,3	680,96	268,95	92,39	235,03	6,68	62,72	10,48	112,83
	Итого за день	650	19,9	17,1	84,7	572,6	0,25	0,16	933,47	0,13	12,46	662,3	680,96	268,95	92,39	235,03	6,68	62,72	10,48	112,83
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	0,08	0,04	16	0	80	20	358	36	22	26	0,6	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25
	Итого за Завтрак	610	37,3	12,9	94,7	644	0,27	0,31	173,68	0	85,24	689,14	1076,02	264,63	163,28	408,52	3,96	76,76	32,88	207,97
	Итого за день	610	37,3	12,9	94,7	644	0,27	0,31	173,68	0	85,24	689,14	1076,02	264,63	163,28	408,52	3,96	76,76	32,88	207,97
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	0,14	0,11	259,68	0	11,25	281,38	738,57	32,19	93,35	192,51	2,13	42,97	17,04	156,36
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25
	Итого за Завтрак	610	34,2	15,5	62,3	525,9	0,3	0,47	351,31	0	23,99	711,51	1289,2	350,67	159,71	468,68	4,33	88,98	24,54	236,23
	Итого за день	610	34,2	15,5	62,3	525,9	0,3	0,47	351,31	0	23,99	711,51	1289,2	350,67	159,71	468,68	4,33	88,98	24,54	236,23
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7,4	6	4,3	100,7	0,04	0,05	9,34	0	1,38	215,51	121,07	9,74	11,32	76,69	0,83	21,84	1,2	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Банан	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,03	0,04	16	0	8	24,8	278,4	6,4	33,6	22,4	0,48	0,04	0,8	1,76
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12

	Итого за Завтрак	600	21,6	19,4	102,4	670,3	0,39	0,27	181,05	0,09	32,51	678,08	899,97	213,13	201,09	378,6	7,75	69,97	8,43	38,16
	Итого за день	600	21,6	19,4	102,4	670,3	0,39	0,27	181,05	0,09	32,51	678,08	899,97	213,13	201,09	378,6	7,75	69,97	8,43	38,16
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	0,02	0,03	21,74	0	1,9	80,68	234,42	27,97	16,32	31,38	0,88	11,2	0,31	23,03
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
П/Ф	Котлеты Домашние	60	7,8	6,1	4,7	105	0,05	0,06	8,15	0	2,45	219,45	147,82	13,79	12,4	84,11	1,03	21,9	1,5	0
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	2,4	0	12,01	5,27	82,7	66,5	5,66	14,03	0,15	1	0,22	8,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	550	25,4	23,6	86,4	659,7	0,21	0,23	128,65	0,38	16,57	946,94	591,64	488,09	59,07	352,72	3,64	56,47	9,44	50,7
	Итого за день	550	25,4	23,6	86,4	659,7	0,21	0,23	128,65	0,38	16,57	946,94	591,64	488,09	59,07	352,72	3,64	56,47	9,44	50,7
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Завтрак	598	27,42	16,07	91,64	621,04	0,29	0,28	0	0,11	37,33	728,19	0	274,49	141,21	365,1	5,46	79,2	18,76	171,73
	Средние показатели за период	598	27,4	16,1	91,6	621	0,3	0,3	0	0,1	37,3	728,2	0	274,5	141,2	365,1	5,5	79,2	18,8	171,7