Ибраимова Эльвина Усеиновна

Подписан: Ибраимова Эльвина Усеиновна
DN: CN=Ибраимова Эльвина Усеиновна, O=МБОУ Льговская ОШ, C=RU
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.19 12:14:47+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

«Утверждено»
И.о. директора МБОУ "Льговская ОШ"
_____ Э.У. Ибраимова
«01» февраля 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ЗАВТРАК

Категория: **Школьники от 12 до 18 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
					Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
173	**ЗАВТРАК**	Каша рисовая молочная вязкая		200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
4	**ЗАВТРАК**	Бутерброд с сыром		25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
150	**ЗАВТРАК**	Яйцо куриное отварное		40	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
270	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	**ЗАВТРАК**	Яблоко свежее		50	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**588**	**28,66**	**25,29**	**73,47**	**552,34**	**0,151**	**0,239**	**16,277**	**1,718**	**267,622**	**0,065**	**8,33**	**89,99**	**0,755**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**588**	**28,66**	**25,29**	**73,47**	**552,34**	**0,151**	**0,239**	**16,277**	**1,718**	**267,622**	**0,065**	**8,33**	**89,99**	**0,755**
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
330	**ЗАВТРАК**	Плов из курицы		180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
701	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
6	**ЗАВТРАК**	Салат из белокочанной капусты		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
379	**ЗАВТРАК**	Кофейный напиток с молоком		200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**465**	**14,38**	**17,02**	**86,49**	**550,81**	**0,004**	**0,021**	**1,728**	**0,127**	**24,161**	**0**	**2,018**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**465**	**14,38**	**17,02**	**86,49**	**550,81**	**0,004**	**0,021**	**1,728**	**0,127**	**24,161**	**0**	**2,018**	**0**	**0**
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
213	**ЗАВТРАК**	Запеканка из творога		200/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
270	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	**ЗАВТРАК**	Бананы свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**465**	**29,94**	**20,62**	**76,78**	**614,33**	**0,082**	**0,073**	**36,86**	**1,537**	**55,785**	**0**	**10,368**	**32,5**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**465**	**29,94**	**20,62**	**76,78**	**614,33**	**0,082**	**0,073**	**36,86**	**1,537**	**55,785**	**0**	**10,368**	**32,5**	**0**
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
202	**ЗАВТРАК**	Макаронные изделия отварные		180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
352	**ЗАВТРАК**	Кисель		200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	
6	**ЗАВТРАК**	Салат из белокочанной капусты		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
701	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
308	**ЗАВТРАК**	Фрикадельки из птицы или кролика		100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**675**	**21,68**	**19,96**	**118,15**	**735,78**	**0,07**	**0,021**	**1,739**	**0,829**	**23,275**	**0**	**9,287**	**32,5**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**675**	**21,68**	**19,96**	**118,15**	**735,78**	**0,07**	**0,021**	**1,739**	**0,829**	**23,275**	**0**	**9,287**	**32,5**	**0**
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
131	**ЗАВТРАК**	Картофельное пюре		200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
119	**ЗАВТРАК**	Гуляш из куриного филе		100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**615**	**29,42**	**16,19**	**57,86**	**545,82**	**0,14**	**0,096**	**10,995**	**1,09**	**36,004**	**0**	**7**	**32,5**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**615**	**29,42**	**16,19**	**57,86**	**545,82**	**0,14**	**0,096**	**10,995**	**1,09**	**36,004**	**0**	**7**	**32,5**	**0**
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
221	**ЗАВТРАК**	Каша овсяная молочная вязкая		200	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
270	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
4	**ЗАВТРАК**	Бутерброд с сыром		25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755

150	**ЗАВТРАК**	Яйцо куриное отварное		40	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
338	**ЗАВТРАК**	Яблоко свежее		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**488**	**19,92**	**23,61**	**60,31**	**503,4**	**0,155**	**0,175**	**17,255**	**2,246**	**220,147**	**0,065**	**27,99**	**89,99**	**0,755**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**488**	**19,92**	**23,61**	**60,31**	**503,4**	**0,155**	**0,175**	**17,255**	**2,246**	**220,147**	**0,065**	**27,99**	**89,99**	**0,755**
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
306	**ЗАВТРАК**	Омлет натуральный		200	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
701	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
6	**ЗАВТРАК**	Салат из белокочанной капусты		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**290**	**24,82**	**36,57**	**48,33**	**604,51**	**0,119**	**0,379**	**17,261**	**1,646**	**207,778**	**0,065**	**8,33**	**89,99**	**0,755**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**290**	**24,82**	**36,57**	**48,33**	**604,51**	**0,119**	**0,379**	**17,261**	**1,646**	**207,778**	**0,065**	**8,33**	**89,99**	**0,755**
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
131	**ЗАВТРАК**	Картофельное пюре		200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
78	**ЗАВТРАК**	Фрикадельки рыбные с соусом томатным		*80/20*	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0
701	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**230**	**11,12**	**8,47**	**58,6**	**348,35**	**0,14**	**0,096**	**10,995**	**1,09**	**36,004**	**0**	**7**	**32,5**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**230**	**11,12**	**8,47**	**58,6**	**348,35**	**0,14**	**0,096**	**10,995**	**1,09**	**36,004**	**0**	**7**	**32,5**	**0**
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
165	**ЗАВТРАК**	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
106	**ЗАВТРАК**	Тефтели из говядины (паровые)		100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
701	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	**ЗАВТРАК**	Сок фруктовый		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**310**	**25,51**	**15,59**	**97,7**	**626,12**	**0,106**	**0,104**	**2,256**	**1,943**	**198,237**	**0,065**	**40,789**	**89,99**	**0,755**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**310**	**25,51**	**15,59**	**97,7**	**626,12**	**0,106**	**0,104**	**2,256**	**1,943**	**198,237**	**0,065**	**40,789**	**89,99**	**0,755**
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
213	**ЗАВТРАК**	Запеканка из творога		200/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
270	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	**ЗАВТРАК**	Бананы свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				**385**	**29,94**	**20,62**	**76,78**	**614,33**	**0,082**	**0,073**	**36,86**	**1,537**	**55,785**	**0**	**10,368**	**32,5**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**0**	**385**	**29,94**	**20,62**	**76,78**	**614,33**	**0,082**	**0,073**	**36,86**	**1,537**	**55,785**	**0**	**10,368**	**32,5**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				**4506**	**234,15**	**247,87**	**807,61**	**6381,94**	**1,302**	**1,578**	**167,471**	**16,706**	**1243,954**	**0,26**	**128,112**	**522,46**	**3,02**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**0**	**450,6**	**23,415**	**24,787**	**80,761**	**638,194**	**0,1302**	**0,1578**	**16,7471**	**1,6706**	**124,3954**	**0,026**	**12,8112**	**52,246**	**0,302**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности					**3,67**	**3,88**	**12,65**	**6381,94**	**0,02**	**0,02**	**2,62**	**0,26**	**19,49**	**0**	**2,01**	**8,19**	**0,05**
		Средняя цена	**0**														