

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ Венгерская СОШ

12-17лет

№ рец. По ТТК	Наименование блюд	Масса порций (г)	Б возраст (II)	Ж возраст (II)	У возраст (II)	Ккал возраст (II)							
							Ca II	Mg II	Fr II	A (II)	B1 (II)	C (II)	
День первый													
Завтрак	54-3г- 2020	Макароны с сыром	200	10,26	9,46	40,8	288,6	245,33	16	0	46,66	0,066	0
	54-7з- 2020	Салат из белокачанной	100	2,5	10	11,33	145	70	25	1,66	159	0,066	65
	пром	Хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,24
	4-8гн-202	Какао со сгущ молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	0	9,6	0	0
	пром	Банан	100	1,09	0,33	22,84	96	5	27	0	3	0	8,7
		Итого		21,95	23,79	120,17	778,7	472,13	118	1,66	218,26	0,156	73,94
День второй													
Завтрак	54-2с- 2020	Борщ	250	2,15	6,1	17,3	115,42	44,5	28,75	1,5	47,25	0,05	8,5
	54-1з- 2020	Сыр в нарезке	40	9,36	12	0	145	400	18,66	0	104	0,013	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-9гн- 2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0	0	0	12	0,02	0
		Итого		19,91	22,2	51,3	466,92	488,3	71,41	1,5	163,25	0,107	8,524

День третий													
Завтрак	54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4	7,6	31,6	211	53,33	37,33	1	23	0,12	10
	54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	70	9,7	5,1	4,5	102,6	15	38	0	42	0,05	1
	54-13з-2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	20	21	1	0	0,01	2
	пром	Хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7	4	24	0	0	0,024	0,024
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	6	5	1	0	0	1
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47						
				19,8	16,4	80,1	549,5	98,33	125,33	3	65	0,204	14,024
День четвертый													
Завтрак	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,5	14,37	48,5	365	161,25	72,5	3,75	53,12	0,3	0
	пром	Повидло	30	0,4	0	65	75	0,5	0,2	0	0,1	0,7	0,2
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	1	0	0	0
	пром	Мандарины	100	0,81	0,3	13,34	53	37	12	0	34	0,1	26,7
		Итого		16,51	15,57	156,14	635,1	246,55	112,7	4,75	87,22	1,124	26,924

День пятый													
Завтрак	54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,12	9,87	43,37	398,5	37,5	37,5	2,5	85	0,087	0
	54-6о-	Яйцо	40	4,78	4,05	0,25	56,6	19	4	0	60	0,02	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	1	0	0	0
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	6	5	0	3	0	4,63
		Итого		44,1	15,22	82,72	644,2	110,3	74,5	3,5	148	0,131	4,654
День шестой													
Завтрак	54-1г-2020	Макароньы отварные	200	6,66	7,06	46	277	78	9,33	1,33	26,66	0,08	0
	пром	Фрикадельки тушеные	60	4,8	9,6	1,8	112,8	12	14	1	5,4	0,04	1
	4-8гн-2020	Какао со сгущ молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	0	9,6	0	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	6	5	0	3	0	4,63
		Итого		19,96	21,36	102,8	685,9	247,8	78,33	2,33	44,66	0,144	5,654

День седьмой													
Завтрак	пром	Пельмени	150	12	24	37,5	358,8	34,65	29,25	0	0,03	0,15	0,75
	54-16з-2020	Венигрет	100	1,25	8,75	7,5	114,75	19	12	0	17,6	0,02	1
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	8	0	0	0	0
	пром	Банан	100	1,09	0,33	22,84	96	5	27	0	3	0	8,7
		Итого		19,14	33,98	97,14	711,65	106,45	100,25	0	20,63	0,194	10,474
День восьмой													
Завтрак	54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,87	17,95	155	87,75	42,25	0	61,25	0,075	7
	54-6о-2020	Яйцо	40	4,78	4,05	0,25	56,6	19	4	0	60	0,02	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	1	0	0	0
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	6	5	0	3	0	4,63
			Итого		19,88	10,22	57,3	400,7	160,55	79,25	1	124,25	0,119

День девятый													
Завтрак	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,66	57,06	350	61	78	6,66	26,66	0,4	0
	пром	Котлеты	75	14,1	11,9	11,4	209	43	25	1	18	0,11	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	8	0	0	0	0
	пром	Мандарины	100	0,81	0,3	13,34	53	37	12	0	34	0,1	26,7
Итого				30,64	21,76	111,1	754,1	188,8	147	7,66	78,66	0,634	26,724

Завтрак	54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,8	284	18,66	13,33	13,33	26,66	0	0
	301-2010	Мясо птицы тушеное	100	22,4	18,23	7,03	281,25	70,13	284	2,21	53,75	0,08	0,68
	54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10	11,33	145	70	25	1,66	159	0,066	65
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	6	5	1	0	0	1
Итого				34,6	36,06	98,76	853,55	208,59	351,33	18,2	239,41	0,17	66,704

Директор

А.В. Куликова