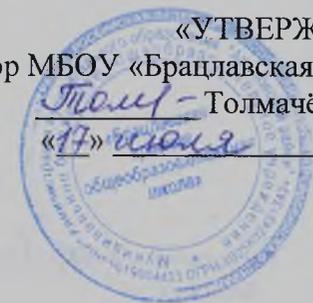


«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ «Брацлавская СОШ»
 Голмачёва Т.В.
 «17» мая 2023г.



Меню: Основное меню (КОПИЯ)
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Цикл: 2 неделя
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 30.05.2024
 Дни меню: Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

Неделя 1
 Понедельник
 Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.17	0.18	41.52	0.13	0.57	343.85	256.45	158.33	62.97	214.95	1.52	52.54	13.21	42.08
Пром. 54-2гн	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	0.08	0.04	14	0	53.2	16.8	217	49	15.4	23.8	0.14	0.42	0.14	210.42
Пром. 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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Завтрак		625	18.1	16.6	79.8	540.7	0.36	0.31	94.82	0.27	53.92	859.88	610.51	423.16	105.5	389.68	4.02	57.4	25.96	259.03
Итого за день		625	18.1	16.6	79.8	540.7	0.36	0.31	94.82	0.27	53.92	859.88	610.51	423.16	105.5	389.68	4.02	57.4	25.96	259.03

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	1.5	3.63	
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
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67	22.87	156.46	83.01	12.53	24.48	0.8	4.58	0.4	13.08
Итого за Завтрак		550	25.7	15.1	59.2	475.6	0.28	0.37	328.16	0.11	14.86	699.71	1270.47	335.36	245.64	781.2	8.81	138.01	21.8	192.7
Итого за день		550	25.7	15.1	59.2	475.6	0.28	0.37	328.16	0.11	14.86	699.71	1270.47	335.36	351.14	1170.88	12.83	196.41	21.8	192.7

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	0.02	0.01	6	0	0.8	54.72	16.43	3.52	3.65	10.79	0.12	0	0.23	0
Итого за Завтрак		560	20.5	20.3	55.3	485.3	0.23	0.54	201.69	2.18	13.4	732.28	714.56	253.45	304.81	1122.94	15.92	188	37.95	88.76
Итого за день		560	20.5	20.3	55.3	485.3	0.23	0.54	201.69	2.18	13.4	732.28	714.56	253.45	304.81	1122.94	15.92	188	37.95	88.76

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29	0	0	0.01	0	0.24	0.2	15.2	1.2	0.9	1.8	0.04	0.32	0.6	1.45
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	0.03	0.16	25.56	0.08	0.14	90.65	79.71	111.96	16.22	145.34	0.43	14.41	19.56	24.82
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5	0.06	0.09	20.76	0.07	0.29	171.11	105.74	84.73	16.45	110.94	0.42	24.95	8.38	31.12
Итого за Завтрак		555	24.6	10.9	79.4	514.1	0.25	0.32	56.63	0.15	38.71	651.69	479.51	316.72	371.26	1473.95	19.12	229.42	39.07	214.22
Итого за день		555	24.6	10.9	79.4	514.1	0.25	0.32	56.63	0.15	38.71	651.69	479.51	316.72	1027.21	3767.77	47.87	612.83	39.07	214.22

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.03	6.96	0.02	0.1	25.47	26.26	21.91	2.67	17.31	0.04	4.22	0.45	4.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.55	51.14	43.87	189.48	1.04	121.59	13.57	493.86
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7
Итого за Завтрак		520	25.5	14.4	67.2	500.3	0.33	0.46	323.91	0.48	12.47	694.65	1294.23	296.45	495.4	1947.25	23.55	396.03	25.26	573.31
Итого за день		520	25.5	14.4	67.2	500.3	0.33	0.46	323.91	0.48	12.47	694.65	1294.23	296.45	1522.61	5715.02	71.42	1008.86	25.26	573.31

Неделя 2
Понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
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.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	0.08	0.04	14	0	53.2	16.8	217	49	15.4	23.8	0.14	0.42	0.14	210.42
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.63	0.13	0.54	338.68	216.23	143.12	48.96	186.05	1.32	51.61	3.11	35.08
Итого за Завтрак		610	19.2	14.6	91.1	572.5	0.4	0.38	72.88	0.13	54.42	782.48	756.66	377.55	612.13	2356.13	27.58	461.2	15.97	290.28
Итого за день		610	19.2	14.6	91.1	572.5	0.4	0.38	72.88	0.13	54.42	782.48	756.66	377.55	2134.74	8071.15	99	1470.06	15.97	290.28

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	0.06	0.04	293.19	0.12	2.01	175.97	133.8	87.19	17.77	51.18	0.89	21.62	0.27	20.41
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
Итого за Завтрак		580	24.8	12.9	70.3	496	0.25	0.16	659.69	0.14	19.48	804.94	649.98	215.27	719.02	2612.52	32.26	520.54	23.15	134.59
Итого за день		580	24.8	12.9	70.3	496	0.25	0.16	659.69	0.14	19.48	804.94	649.98	215.27	2853.76	10683.67	131.26	1990.62	23.15	134.59

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	3.63	28.05
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
Итого за Завтрак		605	20.1	14.3	80.2	528.5	0.33	0.41	82.22	0.19	13.13	900.32	871.21	449.18	861.79	3051.64	39.93	583.27	18.36	64.18
Итого за день		605	20.1	14.3	80.2	528.5	0.33	0.41	82.22	0.19	13.13	900.32	871.21	449.18	861.79	3051.64	39.93	583.27	18.36	64.18

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
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.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	0.08	0.04	14	0	53.2	16.8	217	49	15.4	23.8	0.14	0.42	0.14	210.42
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	0.02	0.01	6	0	0.8	54.72	16.43	3.52	3.65	10.79	0.12	0	0.23	0
Итого за Завтрак		600	21.2	19.2	60.8	500.5	0.28	0.51	203.09	2.18	54.34	804.23	563.57	250.69	23.92	3382.48	44.84	627.26	39.29	281.75
Итого за день		600	21.2	19.2	60.8	500.5	0.28	0.51	203.09	2.18	54.34	804.23	563.57	250.69	23.92	3382.48	44.84	627.26	39.29	281.75

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
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
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Итого за Завтрак		530	32.9	8.9	79.2	528.1	0.21	0.13	153	0	9.56	673.22	591.7	170.24	1061.31	3715.87	48.82	670.28	38.16	188.05
Итого за день		530	32.9	8.9	79.2	528.1	0.21	0.13	153	0	9.56	673.22	591.7	170.24	5700.78	20833.66	264.85	3871.41	38.16	188.05