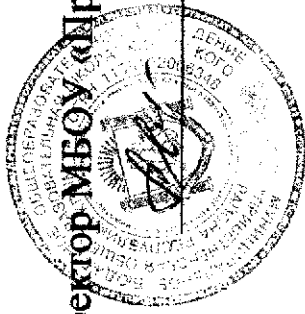


Утверждаю:

директор МБОУ «Приветненская ОШ»



Трофимович Л.А.

01.09.2023 г.

Примерное циклическое десятидневное меню

МБОУ «Приветненская ОШ» осенне-зимний период

категория: Льготная 12-18 лет (учащиеся 5-11 классов)

Обед

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

오
고
미
중

ଅନୁସନ୍ଧାନ

Категория: Школьникам от 12 до 18 лет

№ идентификации	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
есть: понедельник Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
1	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
12	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,898	0	0	0	0
19	ОБЕД	Гуляш из курного филе	70/30	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
11	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,8	0	5	21,2	0
11/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
12	ОБЕД	Корейский напиток с молоком	30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	7	0	7	21	0,15
Овощи натуральные/соленые																
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
620 35,9 18,63 100,13 763,71 0,037 0,062 8,309 1,388 29,708 0 14,576 21 0,16																
ТОГО ЗА ДЕНЬ:																
820 35,9 18,63 100,13 763,71 0,037 0,062 8,309 1,388 29,708 0 14,576 21 0,16																
есть: вторник Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
30	ОБЕД	Распашняк пенингредский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0
31	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,08	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
30/30/48	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	8,803	7,338	6,827	128,655	0,055	0,015	0	0,56	10	0	7	32,5	0
31	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/1/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,8	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
830 20,843 21,066 91,727 623,975 0,1 0,09 17,22 0,92 36,86 0 7 21 0,15																
ТОГО ЗА ДЕНЬ:																
830 20,8428 21,066 91,7268 623,975 0,1 0,09 17,22 0,92 36,86 0 7 21 0,15																
есть: среда Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
3	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
35	ОБЕД	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
38	ОБЕД	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
31	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,8	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,08	9,89	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
70	ОБЕД	Сок	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
890 34,69 24,67 149,13 939,01 0,133 0,148 48,724 2,175 90,516 0 0,84 0 0																
ТОГО ЗА ДЕНЬ:																
890 34,69 24,67 149,13 939,01 0,133 0,148 48,724 2,175 90,516 0 0,84 0 0																
есть: четверг Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
12	ОБЕД	Суп фасолевый	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
18	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	10,1	21,3	0,86	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
11	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,8	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
12	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
540 17,96 24,71 83,01 840,9 0,037 0,062 8,309 1,388 29,708 0 14,576 21 0,15																
ТОГО ЗА ДЕНЬ:																
540 17,95 24,71 83,01 840,9 0,037 0,062 8,309 1,388 29,708 0 14,576 21 0,15																
есть: пятница Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
1	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
18	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,78	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
38	ОБЕД	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
31	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
Винегрет																

[illegible]