

Организация: МОБУ "Саракташская СОШ № 3"  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю  
 Директор школы  
 05.11.2024  
 А.С. Дивнич

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево.	Энергети	B1	B2	A	B	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	10,6	4,3	3,3	94,8	0,04	0,04	214,74	0,02	0,98	186,65	156,63	26,2	40,88	84,26	0,75	26,31	9,15	71,21
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>22,6</b>	<b>12,2</b>	<b>70,9</b>	<b>484,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>240,22</b>	<b>0,13</b>	<b>20,18</b>	<b>496,9</b>	<b>513,75</b>	<b>152,42</b>	<b>195,04</b>	<b>328,61</b>	<b>6,18</b>	<b>54,08</b>	<b>15,11</b>	<b>98,19</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6	0,07	0,15	18,36	0,08	22,08	229,85	542,53	82,69	37,94	184,27	2,7	33,86	1,75	71,29
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
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19</b>	<b>15,6</b>	<b>31,7</b>	<b>343,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,17</b>	<b>18,74</b>	<b>0,08</b>	<b>23,24</b>	<b>355,86</b>	<b>596,01</b>	<b>154,69</b>	<b>46</b>	<b>209,04</b>	<b>3,75</b>	<b>34,67</b>	<b>3,27</b>	<b>75,62</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24,8</b>	<b>10,5</b>	<b>99,2</b>	<b>591</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>190,84</b>	<b>0,13</b>	<b>13,81</b>	<b>479,99</b>	<b>634,42</b>	<b>171,34</b>	<b>90,29</b>	<b>214,81</b>	<b>2,84</b>	<b>39,44</b>	<b>15,58</b>	<b>99,17</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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
54-12м	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
54-2гн	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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>30,8</b>	<b>14,4</b>	<b>58,1</b>	<b>485,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>269,55</b>	<b>0</b>	<b>37,18</b>	<b>504,99</b>	<b>674,99</b>	<b>186,89</b>	<b>130,84</b>	<b>287,25</b>	<b>3,57</b>	<b>51,3</b>	<b>29,29</b>	<b>185,61</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	0,03	0,07	6,48	0,03	0	191,92	165,74	14,88	12,56	101,88	1,48	20,53	0,65	38,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51

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.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18</b>	<b>16,4</b>	<b>61,8</b>	<b>467,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>109,36</b>	<b>0,14</b>	<b>11,56</b>	<b>484,67</b>	<b>884,96</b>	<b>172,06</b>	<b>52,52</b>	<b>218,84</b>	<b>3,12</b>	<b>50,69</b>	<b>3,15</b>	<b>89,03</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
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.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>34</b>	<b>13,5</b>	<b>57</b>	<b>484,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,45</b>	<b>65,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,63</b>	<b>345,72</b>	<b>312,93</b>	<b>387,11</b>	<b>49,97</b>	<b>379,81</b>	<b>1,93</b>	<b>31,72</b>	<b>41,51</b>	<b>63,76</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	0,09	0,09	371,22	0,02	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,86	0,68	48,76
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,7</b>	<b>12,9</b>	<b>83,5</b>	<b>532,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>481,95</b>	<b>0,02</b>	<b>39,06</b>	<b>529,12</b>	<b>1347,1</b>	<b>134,88</b>	<b>120,83</b>	<b>251,53</b>	<b>5,57</b>	<b>48,88</b>	<b>16,33</b>	<b>138,72</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	75	12,2	8,5	4,7	143,9	0,1	0,09	243,94	0,01	2,13	98,98	259,32	27,08	26,45	124,92	0,65	39,83	23,66	274,87
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
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>17,4</b>	<b>14,1</b>	<b>43,4</b>	<b>369,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>268,12</b>	<b>0,1</b>	<b>13,49</b>	<b>386,77</b>	<b>937,63</b>	<b>138,57</b>	<b>62,74</b>	<b>234,16</b>	<b>2,73</b>	<b>69,1</b>	<b>25,96</b>	<b>321,99</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	0,07	1,11	0	0,28	126,47	147,28	15,64	13,16	92,28	1,18	17,9	0,97	35,27
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.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>16,4</b>	<b>13,9</b>	<b>69,8</b>	<b>469,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>34,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>	<b>400,31</b>	<b>224,5</b>	<b>234,55</b>	<b>25,96</b>	<b>153,54</b>	<b>2,27</b>	<b>39,47</b>	<b>2,53</b>	<b>50,82</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91	543,48	124,95	69,91	215	4,45	23,83	8,65	22,5
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73

54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32,5</b>	<b>5,9</b>	<b>67</b>	<b>452</b>	<b>0,53</b>	<b>0,17</b>	<b>70,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,85</b>	<b>455,74</b>	<b>830,1</b>	<b>225,37</b>	<b>131,4</b>	<b>358,15</b>	<b>6,74</b>	<b>38,35</b>	<b>24,16</b>	<b>107,37</b>
	<b>Понедельник, 3 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,4	5,2	24	168,6	0,13	0,16	21,54	0,05	0,45	298,82	213,6	118,72	70,2	157,84	2,1	44,9	3,27	25,25
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>9,9</b>	<b>5,7</b>	<b>54,9</b>	<b>310,7</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>33,84</b>	<b>0,05</b>	<b>90,49</b>	<b>443,75</b>	<b>553,11</b>	<b>240,8</b>	<b>97,03</b>	<b>215,77</b>	<b>3,56</b>	<b>48,7</b>	<b>5,52</b>	<b>54,38</b>
	<b>Вторник, 3 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
П/Ф	Пельмени	180	16,8	22	22,1	353,6	0,22	0,12	0	0	0	753,77	195,71	26,93	20,36	122,15	1,41	0	0	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.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>19,2</b>	<b>22,2</b>	<b>54,2</b>	<b>493,2</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>878,57</b>	<b>219,13</b>	<b>140,01</b>	<b>25,97</b>	<b>142,71</b>	<b>1,77</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>3,63</b>
	<b>Среда, 3 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,15	0,12	32,72	0,08	10,26	287,02	792,12	25,3	100,8	215,8	2,29	43,66	20,67	166,9
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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>26,8</b>	<b>6,4</b>	<b>43,9</b>	<b>341</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>32,72</b>	<b>0,08</b>	<b>11,46</b>	<b>412,27</b>	<b>836,12</b>	<b>93,57</b>	<b>106,91</b>	<b>237,98</b>	<b>2,7</b>	<b>44,47</b>	<b>22,19</b>	<b>172,53</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,63	0	17,32	87,51	160,14	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	43,81	193,2	2,21	38,67	7,35	81,73
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
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>18,2</b>	<b>21,1</b>	<b>61,1</b>	<b>507,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>503,61</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>490,2</b>	<b>480,98</b>	<b>212,08</b>	<b>63,04</b>	<b>236,77</b>	<b>3,82</b>	<b>49,35</b>	<b>9,02</b>	<b>97,04</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	0,05	0,1	20,37	0,05	0,4	251,81	117,53	102,97	20,31	92,77	0,39	37,41	3,07	23,34
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4,8	2,7	29,7	162,4	0,09	0,04	0	0	0	288,04	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0

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	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>12,8</b>	<b>9,9</b>	<b>83,1</b>	<b>472,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,27</b>	<b>34,77</b>	<b>0,05</b>	<b>0,74</b>	<b>704,28</b>	<b>351,55</b>	<b>272,31</b>	<b>59,59</b>	<b>236,71</b>	<b>2,68</b>	<b>40,31</b>	<b>5,47</b>	<b>37,47</b>