

СОГЛАСОВАНО

№ 0033/2

И. Шенгел

Исполнительный директор

Ф.И.О. руководителя учреждения)

07.04.2023



Меню приготавливаемых блюд

Двухнедельное меню для питания учащихся

и обучающихся общеобразовательных организаций (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, обучающихся или один из родителей которых являются военнослужащими, лицами, проходившими службу в военизированных подразделениях Вооруженных Сил Российской Федерации и имеющими специальное звание подполковника и подполковника при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях

Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

(возрастная категория 12 лет и старше)

1 неделя 1 день (понедельник)
Обед (147г)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. эквл.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
28	Каша гречневая 150	150	5,647	2,923	35,977	192,805	0,35618	3,496	76,03226		300,432	597,07208	296,744	3,09512		
212	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1	5,909	3,916	16,027	130,983	0,0782	6,9	0,83026	0,158	14,10368	29,5875	10,9622	0,33829		
138	Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный минеральными 32,5	32,5	3,521	1,495	15,686	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3		
141	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,6521	6,872	5,212	0,0008	64,21	1,361,93	168,35	6,649		
1	Чай с сахаром 200/15	200/15	30,507	13,634	11,986	47,990	1,36448	19,228	82,07452	0,6586	0,015	364,611	2016,88568	482,276	11,36416	

1 неделя 2 день (вторник)

Обед (142г)

№ об. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
222	Котлеты особые (говядина) 60	60	8,598	20,472	9,569	256,627	4,2	4,32	9,6	28,8026	1,099,2075	120,0022	4,84829			
52	Макаронные изделия 150	150	0,528	2,423	39,576	207,821	0,32385	0,00026	0,10704	0,02258	0,0146	0,00095				
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01211	3,92	7,80213	7,76168	14,90754	7,9082	0,55533			
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,621	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3			
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,999				0,015			0,00075			
144	Шоколад с сахаром 200/10/1	200/10/1	1,602	6,043	7,429	90,511	0,0856	36,89	13,636	0,094	67,60368	63,7275	25,5222	0,99029		
174	Фрукты свежие калусы со сметаной и зеленью 200/10/1	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого		21,034	31,407	99,308	764,023	4,8	55,13	31,1	0,894	111,13108	1,217,1651	168,6452	9,89561		

1 неделя 3 день (среда)
Обед (1нд)

№ об. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
152	Плов (говядина) 35/150	35/150	10,420	26,866	42,524	453,545	4,2943	13,33	17,216	105,43126	1,320,888	178,0217	6,93951			
215	Картофельное пюре 40 гр	40	2,856	1,426	19,664	102,932	0,032	6,96	4,4	0,96	4,4	20	3,8	0,32		
154	Суп овощной с зеленью 200/1	200/1	2,703	4,284	15,205	110,167	0,0696	6,96	0,608	0,26	14,24368	37,1275	11,1622	0,52029		
136	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3			
142	Чай с лимонкой и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,0	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475		
	Итого		19,544	34,085	108,451	818,738	4,4875	21,89	17,904	1,928	131,53996	1,407,196	199,4639	9,10456		

1 неделя 4 день (четверг)
Обед (1нд)

№ об. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
149	Батон нарезной с морковкой 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	0,02	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22			
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,949	0,1402	24	3,60026	0,12	12,09968	69,60758	27,6102	1,08037		
97	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1	2,230	5,144	13,073	107,509	0,0898	14,755	10,528	0,15	24,85368	71,8075	24,0722	0,97629		
151	Рыба запеченная 60/40	60/40	14,062	4,777	3,513	113,294	0,3428	2,22	98,006	426,90368	1,565,7075	472,0022	3,28329			
136	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3			
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,999	0,09672	40,975	112,1943	0,97	473,322	1736,94298	532,0448	0,00075		
	Итого		25,276	13,810	70,283	506,533	0,69672	40,975	112,1943	0,97	473,322	1736,94298	532,0448	6,8607		

1 неделя 5 день (пятница)
Обед (1нд)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
149	Батон нарезной с поджаренном 18	18	1.638	0.216	10.026	48.600	1.98			0.306	3.42	11.7	2.34	0.216				
2	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2	1.846	7.048	10.423	111.312	0.08122	23.518	15.916	0.0748	47.20368	68.4475	29.5022	1.20829				
196	Котлеты рубленые пропаров-циплит 60 (окорок, куриный)	60	12.769	5.969	10.458	144.824	0.99		0.153	1.71368	5.8575	1.1722	0.10829					
62	Макаронн отварные 150	150	6.928	2.423	39.576	207.821	0.32385		0.00026	0.10704	0.02258	0.0146	0.00095					
117	Салат томатный 30	30	0.187	0.844	2.288	17.493	0.01211	3.92	7.80213	7.75168	14.90794	7.9082	0.55533					
136	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5	3.521	1.495	15.688	90.291	0.1	0	0	0.7	5.85	28.3	6.2	1.3				
1	Чай с сахаром 200/15	200/15								0.015				0.00075				
Итого			26.089	17.995	100.457	668.131	3.49	27.438	23.71839	1.234	66.06	129.2	47.14	3.390				

2 недели 1 день (понедельник)
Обед (2н1д)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
28	Каша гречневая 150	150	5.647	2.923	35.977	192.805	0.15618	3.456	76.03226		300.432	697.07208	296.744	3.09512				
154	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1	2.703	4.294	15.205	110.187	0.0696	6.96	0.608	0.26	14.24068	37.1275	11.1622	0.52029				
136	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5	3.521	1.495	15.688	90.291	0.1	0	0	0.7	5.85	28.3	6.2	1.3				
141	Цицлетта тушеные в соусе с овощами 60/30	60/30	15.430	5.300	3.666	124.062	0.8521	6.872	5.212	0.0008	64.21	1.361.93	168.35	6.648				
142	Чай с лимонкой и сахаром 200/15/7	200/15/7	0.044	0.012	15.370	61.783	0.0016	1.6	0.08	0.008	1.615	0.88	0.48	0.02475				
			27.345	14.014	85.905	579.128	1.37546	18.858	81.93226	0.9688	386.351	2029.30956	482.936	11.58916				

2 недели 2 день (вторник)
Обед (2н2д)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
214	Гречка 50/50	50/50	22.500	12.800	8.100	237.600	5.7067	11.57	23.404		50.80368	1.510.3075	173.7022	7.31829				
100	Рис отварной 150	150	3.725	1.965	41.575	198.888	0.13002		0.00026		54.57488	213.49358	46.5242	1.51981				
136	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5	3.521	1.495	15.688	90.291	0.1	0	0	0.7	5.85	28.3	6.2	1.3				
1	Чай с сахаром 200/15	200/15									0.015			0.00075				
144	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1	1.602	6.041	7.429	90.511	0.08156	36.89	13.636	0.094	52.60368	93.7275	25.5122	0.99029				
174	Фрукт	100	0.270	0.130	12.760	53.290	0.03	10	0.05	0.2	16	11	9	2.2				
Итого			31.618	22.433	97.550	718.570	6.0523	58.46	37.090	0.994	179.84724	1.8276.8286	260.9486	13.33014				

2 недели 3 день (среда)
Обед (2н3д)

