

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Сезон: осень, зима, весна, лето

02.10.2023.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов

понедельник-1

Абонемент платного питания №3

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220
260/2015	9,58	25,37	2,60	278	Гуляш 90 (СОШ_2018), 45/45, свинина	90
273, 469/1996	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
54-5гн/2018	0,30	0,60	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
424/2005	4,53	6,70	30,44	198	Булочка Домашняя 50	50
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	33,07	44,03	145,13	1117	Итого	785

вторник-1

Абонемент платного питания №3

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
129/1996	1,95	5,80	13,73	109	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205
81/2016	16,29	8,46	2,43	151	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай), ~60/30	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
588/1996	0,44	0,00	28,88	119	Компот из сухофруктов	200
406/2005	5,88	2,88	33,01	176	Пирожок с картофелем 75	75
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	33,40	23,30	132,55	869	Итого	795

среда-1

Абонемент платного питания №3

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
291/2015	12,67	7,40	27,34	227	Плов из птицы 150 (СОШ_2018)	150
покупное/	0,00	0,00	19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
417/2005	5,48	1,80	46,35	217	Гребешок с повидлом	75
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,46	15,62	136,03	780	Итого	705

четверг-1

Абонемент платного питания №3

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
113/2017	4,39	6,29	9,34	119	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210
289/2015	10,01	25,77	14,74	324	Рагу из свинины 150 (СОШ_2018)	150
702/1997	0,36	0,00	33,16	132	Компот из изюма	200
87/278	5,00	4,59	43,69	240	Манник 50	50
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,36	37,45	133,43	977	Итого	685

пятница-1

Абонемент платного питания №3

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
120/1996	1,63	5,64	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205
444/1996	20,78	24,57	2,73	222	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110
257, табл.4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
406/2005	6,25	4,41	30,55	184	Пирожок с капустой 75	75
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	41,64	48,18	136,66	1036	Итого	815

суббота-1

Абонемент платного питания №3

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
139/1996	2,25	2,33	16,66	97	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200
271/2015	8,65	11,82	8,17	173	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	90
465/1996	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной 150	150
588/1996	0,44	0,00	28,88	119	Компот из сухофруктов	200
425/2005	4,17	7,66	28,46	197	Булочка Дорожная 50	50
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	24,92	28,72	154,68	978	Итого	765

Вторая неделя

понедельник-2

Абонемент платного питания №3						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
280/2015	8,84	11,00	9,85	177	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ_2018)	90
273, 469/1996	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
705/2004	0,68	0,28	29,62	136	Напиток из шиповника	200
424/2005	4,53	8,70	30,44	198	Булочка Домашняя 50	50
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	32,71	29,34	174,90	1117	Итого	785

вторник-2

Абонемент платного питания №3						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
373/1997	13,47	12,31	4,21	179	Рыба под сырной корочкой (горбуша) 45/45	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
588/1996	0,44	0,00	28,88	119	Компот из сухофруктов	200
740/2004	6,87	6,60	37,45	213	Шанежка с наливкой 75	75
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	31,33	30,89	135,88	919	Итого	795

среда-2

Абонемент платного питания №3						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
120/1996	1,63	5,64	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205
255/2015	11,93	10,11	3,17	167	Печень по-строгановски 45/45 (СОШ_2018)	90
465/1996	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной 150	150
702/1997	0,36	0,00	33,16	132	Компот из изюма	200
417/2005	5,48	1,80	46,35	217	Гребешок с повидлом	75
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,81	24,46	162,82	990	Итого	795

четверг-2

Абонемент платного питания №3

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
132/1996	1,61	5,69	9,12	88	Суп из овощей со сметаной 200/5	205
520/1997	10,25	13,21	9,75	199	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30	90
257,табл.4/271	7,22	12,6	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
702/1997	1,04	0	30,96	127	Компот из кураги	200
406/2005	5,88	2,68	33,01	176	Пирожок с картофелем 75	75
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,3	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	31,60	34,98	150,72	1024	Итого	795

пятница-2

Абонемент платного питания №3

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
141/2013	5,98	8,86	2,44	114	Солянка из птицы	200
416/271	9,96	9,73	11,39	174	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30	90
205/2015	5,17	5,99	28,52	188	Макароны отварные с овощами 150 (СОШ_2018)	150
588/1996	0,44	0	28,88	119	Компот из сухофруктов	200
406/2005	6,27	3,87	34,74	195	Пирожок с рисом и яйцом	75
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,3	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	33,42	29,25	138,47	952	Итого	790

суббота-2

Абонемент платного питания №3

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
113/2017	4,39	6,29	9,34	119	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210
265/2015	12,62	28,17	25,89	408	Плов 150 (СОШ_2018), свинина	150
покупное/	0,80	0,00	33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
406/2005	5,45	1,91	39,11	192	Пирожок с яблоками 75	75
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,3	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,66	37,17	139,84	1017	Итого	710