

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Сезон: осень, зима, весна, лето

02.10.2023

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов

понедельник-1						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 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
54-5нч/2018	0,30	0,60	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,96	37,39	115,83	926	Итого	795
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	8,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
260/2015	10,64	28,19	2,89	309	Гуляш 100 (СОШ_2018), 50/50, свинина	100
273, 469/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
54-5нч/2018	0,30	0,60	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	32,54	42,34	127,99	1034	Итого	925

вторник-1						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
67/2015	0,84	6,02	4,37	75	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60
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
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,36	26,64	103,91	768	Итого	780
Обед 5-11 класс						
67/2015	1,40	10,04	7,29	126	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
129/1996	2,41	6,88	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
81/2016	18,10	9,40	2,70	168	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай), ~70/30	100
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
588/1996	0,44	0,00	28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	31,84	33,80	114,90	890	Итого	910

среда-1						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2016	0,72	2,84	4,62	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
281/2015	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
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	20,70	16,66	94,30	610	Итого	690
Обед 5-11 класс						
57/2016	1,20	4,73	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
110/1996	2,11	6,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
281/2015	16,89	9,87	36,45	303	Плов из птицы 200 (СОШ_2018)	200
покупное/	0,00	0,00	19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,80	22,05	109,16	739	Итого	830

четверг-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
54-233/2018	0,78	5,28	5,88	75	*Маринад овощной с томатом 60 (СОШ_2018)	60
45/2015	0,78	1,94	3,87	36	Салат из белокочанной капусты 60 (СОШ_2018)	60
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
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	21,14	34,80	93,61	773	Итого	695

Обед 5-11 класс

54-233/2018	1,30	8,80	9,80	125	*Маринад овощной с томатом 100 (СОШ_2018)	100
45/2015	1,31	3,25	6,46	60	Салат из белокочанной капусты 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	4,90	7,40	11,67	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260
263/2015	13,35	34,35	19,66	432	Рагу из свинины 200 (СОШ_2018)	200
702/1997	0,36	0,00	33,16	132	Компот из изюма	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,52	45,80	103,45	928	Итого	835

пятница-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,54	0,09	1,71	10	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ_2018)	60
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
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	35,93	43,86	107,82	862	Итого	800

Обед 5-11 класс

71/2015	0,90	0,15	2,85	17	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100
120/1996	2,01	6,68	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
444/1996	25,91	30,56	2,93	274	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130
257, табл. 4/271	8,67	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	43,25	53,47	118,10	994	Итого	940

суббота-1

Обед 5-11 класс

50/2017	4,67	9,39	7,19	132	*Салат из свеклы с сыром 100 (СОШ_2018)	100
42/2016	1,25	0,10	11,61	52	Салат из моркови (с сахаром) 100 (СОШ_2018)	100
139/1996	2,81	2,92	20,83	122	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
271/2015	10,00	13,54	9,18	198	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100
465/1996	4,58	7,33	48,02	276	Рис отварной	180
588/1996	0,44	0,00	28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	24,68	24,69	151,02	929	Итого	905

Вторая неделя

понедельник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
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
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,60	22,70	145,60	928	Итого	795
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	8,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
280/2015	10,23	12,59	11,14	202	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30 (СОШ_2018)	100
273, 469/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
705/2004	0,68	0,28	29,62	136	Напиток из шиповника	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	32,51	26,42	158,76	1028	Итого	925

вторник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2016	0,72	2,84	4,62	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
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
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,18	27,13	103,05	753	Итого	780
Обед 5-11 класс						
57/2016	1,20	4,73	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
110/1996	2,11	6,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
373/1997	14,95	12,02	4,66	184	Рыба под сырной корочкой (горбуша) 50/50	100
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
588/1996	0,44	0,00	28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,19	30,88	113,66	841	Итого	910

среда-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
40/2016	0,90	2,10	4,42	40	*Салат Степной 60 (СОШ_2018)	60
29/2015	0,65	3,62	2,26	44	Салат из сырых овощей 60 (СОШ_2018)	60
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
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	23,98	26,28	118,73	817	Итого	780
Обед 5-11 класс						
40/2016	1,50	3,50	7,37	66	*Салат Степной 100 (СОШ_2018)	100
29/2015	1,09	6,04	3,78	74	Салат из сырых овощей 100 (СОШ_2018)	100
120/1996	2,01	6,68	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
255/2015	13,26	11,23	3,52	185	Печень по-строгановски 50/50 (СОШ_2018)	100
465/1996	4,58	7,33	48,02	276	Рис отварной	180
702/1997	0,36	0,00	33,16	132	Компот из изюма	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,98	32,08	130,48	929	Итого	910

четверг-2						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,66	0,12	2,28	13	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60
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
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,3	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,38	32,42	119,99	861	Итого	780
Обед 5-11 класс						
71/2015	1,1	0,2	3,8	22	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100
132/1996	1,98	6,74	11,36	108	Суп из овощей со сметаной 250/5	255
520/1997	11,34	13,66	8,92	204	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30	100
257,табл.4/271	8,67	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
702/1997	1,04	0	30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,3	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,73	36,52	129,99	950	Итого	910

пятница-2						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
39/2016	0,9	3,12	6	56	*Салат картофельный с капустой квашеной 60	60
46/2015	0,07	3,06	6,69	54	Салат из белокачанной капусты с яблоками 60 (СОШ_2018)	60
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
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,3	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	27,22	28,44	110,42	811	Итого	775
Обед 5-11 класс						
39/2016	1,5	5,2	10	94	*Салат картофельный с капустой квашеной 100	100
46/2015	0,12	5,1	11,16	90	Салат из белокачанной капусты с яблоками 100 (СОШ_2018)	100
141/2013	7,48	11,08	3,05	142	Солянка из птицы	250
416/1996	11,53	11,1	12,94	199	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 70/30	100
205/2015	6,2	7,18	34,23	226	Макароны отварные с овощами 180 (СОШ_2018)	180
588/1996	0,44	0	28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,3	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	31,37	35,26	122,76	938	Итого	905

суббота-2						
Обед 5-11 класс						
57/2015	1,4	10,04	7,29	125	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	4,9	7,396	11,665	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260
265/2015	16,82	37,56	34,52	544	Плов 200 (СОШ_2018), свинина	200
покупное/	0,6	0	33	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,3	8,35	44	Хлеб ржаной	25
0	29,32	55,795	118,975	1109	Итого	835

*Замена салатов с 01.03