

**Меню приготавливаемых блюд
горячих обедов учащихся от 7 лет до 11 лет
на 2023-2024 учебный год (зимне-весеннее)**

1 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Обед														
1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90/4,5	15	14,4	14,00	245,70	№294 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1
3	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,14	112,65	№321 2017 г.	0,04	25,7	0	31	83,2	60,21	1,2
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
7	ИТОГО обед:	694,5	26,42	24,12	97,81	725,48		0,456	31,86	46,2	106,87	212,7	272,01	7,79
ВТОРНИК														
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
2	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат промышленного	240/6	25,32	14,9	43,26	409,20	№392 2017 г.	0,2	0,47	50	44,6	29,3	153,8	1,16

	производства замороженные(весовые) с маслом сливочным													
3	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
6	ИТОГО обед:	696	30,33	19,37	115,87	767,93		0,302	11,41	50	86,86	103,04	265,18	3,48

СРЕДА

Обед

1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№70 2017	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,12	9,69	68,60	№101 2017	0,072	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12,4	17,15	7,00	229,00	№297 2017 г.	0,034	1,8	52,16	13,2	46	78,4	0,95
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	765	27,23	29,5	113,03	832,13		0,394	11,22	92,16	204,71	151,55	420,53	8,59

ЧЕТВЕРГ

Обед

1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71 2017	0,012	2,94	0,3	8,4	10,2	18	0,3
2	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64,00	№ 87 2017 г.	0,03	13,7	0	15	40,58	31,08	0,54
3	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	90/40	9,3	10,3	12,10	178,50	№ 278 2017 г.	0,06	0,85	40,09	21,7	33,03	104,4	1,03
4	Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,30	174,07	№309 2017	0,06	0	0	21,8	5,02	38,4	1,14
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	795	20,74	19,55	101,74	672,30		0,228	18,22	40,39	91,23	132,81	264,52	4,16

ПЯТНИЦА

Обед

1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71 2017	0,012	2,94	0,3	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп с макаронами	200	1,9	4,06	10,40	93,60	№111 2017 г.	0,04	0,76	0	12,18	21,8	29,4	0,58
3	Печень по строгановски	90/40	17,2	14,6	4,60	240,50	№255 2017 г.	0,26	11	7516,6	22,7	43,2	311,1	6,5
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017 г.	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	800	31,94	28,8	119,88	897,03		0,584	17,1	7556,9	197,93	135,55	636,55	13,45

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№70 2017	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017 г.	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62
3	Тефтели мясные с соусом сметано томатным №331	90/40	9,25	10,3	12,10	178,50	№278 2017 г.	0,06	0,85	40,09	21,7	33,03	104,4	1,03
4	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,70	199,95	№305 2017 г.	0,024	0	0	19	2,4	60,6	0,51
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пр	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	790	18,56	19,28	113,60	709,18		0,225	11,98	40,09	97,26	121,11	291,46	4,37
ВТОРНИК														
Обед														
1	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,60	85,80	№96 2017 г.	0,074	6,7	0	19,34	23,32	45,38	0,74
2	Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5	14	6,7	0,75	119,45	№227 2017 г.	0,065	0,69	40,1	37,5	12,6	160,1	0,74
3	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,30	202,90	№143 2017 г.	0,086	17,9	65,7	23,2	53,1	64,3	0,86
4	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93

6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
7	ИТОГО обед:	750	21,67	27	86,53	683,88		0,287	27,69	105,8	101,4	122,98	337,48	3,68
СРЕДА														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие или соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№71 2017	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,4	44,8	0,7
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/4	14,9	14,3	13,90	244,40	№294 2017	0,17	0,77	45,97	18,97	51,08	68,4	3,09
4	Макароны отварные с маслом сливочным	150/7,5	5,7	6,07	31,98	205,50	№203 2017 г.	0,06	0	30	8,5	12,7	39,4	0,85
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	84,47		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	761,5	26,6	23,22	113,07	810,74		1,069	10,19	75,97	85,67	142,98	239,6	6,85
ЧЕТВЕРГ														
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,8	43,68	0,98
2	Птица тушенная в соусе с овощами	90/200	25,24	22,3	25,00	402,13	№292 2017 г.	0,23	16,1	58,2	69,6	109,5	212,9	5,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 2017	0,7	0,73	0	17,46	32,5	23,4	0,96
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,20	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	740	30,6	26,86	80,78	733,66		1,02	25,37	58,2	98	193,3	329,18	8,39
ПЯТНИЦА														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие или соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2015 г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,30	64,00	№ 88 2017 г.	0,05	12,6	0	17,7	39,4	39,2	0,66
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно томатным №330	90/40	11,17	15,7	11,10	258,70	№274 2017 г.	0,052	1,53	29,5	18,7	37,27	123,8	8,22
4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№ 171 2017 г.	0,028	0	37,5	26,15	15,98	77,23	0,55

5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
7	ИТОГО обед:	790	20,51	27,54	111,73	804,11		0,213	16,96	67	102,51	150,43	327,27	11,64

