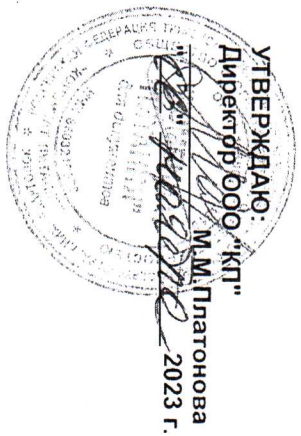




Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
 на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.  
 Стоимость 163,00 руб.



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг		
				<b>1 неделя</b>																		
				<b>1 день</b>																		
				<b>Обед</b>																		
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	75	1,190	6,254	7,735	92	0,04	0,04	4,19	0,01	0,00	19,07	37,15	23,25	0,69	205,51	29,80	2,12	28,76		
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03		
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48		
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53		
5	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10		
6	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44		
7	Сок фруктово-ягодный в асортименте т/л	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00		
9	Тусоочек сдобный ягодный (с брусничкой 1/60)	(25)	50	1,986	3,301	21,173	122	0,02	0,02	0,68	11,80	0,08	9,29	21,77	4,20	0,38	32,97	7,43	1,48	4,81		
<b>Итого за обед:</b>				<b>818</b>	<b>21,908</b>	<b>26,736</b>	<b>108,940</b>	<b>764</b>	<b>0,55</b>	<b>1,46</b>	<b>47,25</b>	<b>3686,15</b>	<b>0,18</b>	<b>167,60</b>	<b>469,77</b>	<b>125,45</b>	<b>8,52</b>	<b>387,00</b>	<b>260,92</b>	<b>31,56</b>	<b>220,14</b>	
<b>Итого за День:</b>				<b>21,908</b>	<b>26,736</b>	<b>108,940</b>	<b>764</b>	<b>0,55</b>	<b>1,46</b>	<b>47,25</b>	<b>3686,15</b>	<b>0,18</b>	<b>167,60</b>	<b>469,77</b>	<b>125,45</b>	<b>8,52</b>	<b>387,00</b>	<b>260,92</b>	<b>31,56</b>	<b>220,14</b>		
<b>2 День</b>																						
<b>Обед</b>																						
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19		
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76		
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17		
4	Жаркое по-домашнему 50/150	436 (21)	200	10,593	24,938	18,582	341	0,39	0,15	10,74	0,02	0,00	26,32	176,89	42,99	2,25	784,56	77,67	1,70	55,17		

5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин)	480 (25)	200	0,100	0,017	19,748	80	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	5,19	2,73	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	3,116	8,354	31,394	213	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,86	24,96	4,42	0,36	32,47	11,29	3,39	9,04
	<b>Итого за обед:</b>		746	20,565	38,463	96,218	813	0,65	0,24	18,24	9,66	0,06	88,30	315,78	88,63	4,93	1213,77	113,44	7,85	88,74
	<b>Итого за День:</b>			20,565	38,463	96,218	813	0,65	0,24	18,24	9,66	0,06	88,30	315,78	88,63	4,93	1213,77	113,44	7,85	88,74
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Помидоры соленые порциями	T/24 (12)	50	0,465	0,047	1,673	9	0,01	0,01	7,50	0,00	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40	126,00	0,00	0,30	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Плов 50/150	443 (21)	200	11,905	18,061	36,059	354	0,45	0,12	2,70	0,02	0,00	21,70	190,15	48,13	1,96	335,49	73,52	8,00	49,95
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
	<b>Итого за обед:</b>		735	17,618	27,861	97,792	712	0,60	0,21	26,28	15,46	0,12	102,16	330,52	96,09	4,54	839,27	111,58	12,39	78,90
	<b>Итого за День:</b>			17,618	27,861	97,792	712	0,60	0,21	26,28	15,46	0,12	102,16	330,52	96,09	4,54	839,27	111,58	12,39	78,90
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	50	0,675	2,395	3,939	40	0,01	0,01	12,65	0,00	0,00	21,06	15,50	7,18	0,29	130,25	1,45	0,78	5,72
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
4	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Пирог маняный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
	<b>Итого за обед:</b>		835	21,600	20,420	99,765	669	0,45	0,40	111,98	68,68	7,20	187,76	394,89	106,39	5,12	1524,62	244,24	32,30	307,12
	<b>Итого за День:</b>			21,600	20,420	99,765	669	0,45	0,40	111,98	68,68	7,20	187,76	394,89	106,39	5,12	1524,62	244,24	32,30	307,12
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17

4	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	834,78	57,13	15,49	83,82
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
6	Напиток "Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		766	24,072	25,550	101,767	733	0,43	0,21	11,19	18,39	0,09	116,95	421,61	193,72	7,74	1080,0 <sup>8</sup>	257,58	21,34	134,72
	<b>Итого за День:</b>			24,072	25,550	101,767	733	0,43	0,21	11,19	18,39	0,09	116,95	421,61	193,72	7,74	1080,0 <sup>8</sup>	257,58	21,34	134,72
	<b>Итого за неделю:</b>			105,764	139,030	504,482	3692	2,69	2,51	214,94	3798,3 <sup>4</sup>	7,65	662,76	1932,57	610,28	30,85	5544,7 <sup>3</sup>	987,76	105,44	829,62
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	104,41	23,84	1,69	23,01
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		760	21,220	27,720	99,916	734	0,48	0,29	89,29	22,22	0,10	195,83	435,45	123,74	6,66	944,42	247,62	9,28	91,89
	<b>Итого за День:</b>			21,220	27,720	99,916	734	0,48	0,29	89,29	22,22	0,10	195,83	435,45	123,74	6,66	944,42	247,62	9,28	91,89
	<b>2 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат картофельный с огурцами м/р	59 (13)	50	0,520	6,290	3,832	74	0,02	0,02	2,24	0,00	0,00	10,02	18,78	8,18	0,32	130,29	37,27	2,07	12,78
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
3	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	14,024	7,419	12,914	175	0,14	0,08	18,31	0,05	0,00	45,94	168,79	44,33	2,12	891,08	38,34	15,84	118,27
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
6	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		730	21,919	28,506	83,026	676	0,40	0,17	33,92	9,66	0,04	107,12	301,12	94,71	4,78	1128,9 <sup>5</sup>	92,69	20,03	154,39
	<b>Итого за День:</b>			21,919	28,506	83,026	676	0,40	0,17	33,92	9,66	0,04	107,12	301,12	94,71	4,78	1128,9 <sup>5</sup>	92,69	20,03	154,39
	<b>3 День</b>																			

Обед																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	19,47	30,27	13,52	0,59	176,08	35,31	2,60	18,34
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	21,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00
8	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
<b>Итого за обед:</b>			<b>771</b>	<b>21,332</b>	<b>33,923</b>	<b>91,650</b>	<b>757</b>	<b>0,82</b>	<b>0,34</b>	<b>20,04</b>	<b>15,64</b>	<b>0,04</b>	<b>224,43</b>	<b>522,27</b>	<b>217,48</b>	<b>8,80</b>	<b>1110,67</b>	<b>139,40</b>	<b>14,14</b>	<b>84,24</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>21,332</b>	<b>33,923</b>	<b>91,650</b>	<b>757</b>	<b>0,82</b>	<b>0,34</b>	<b>20,04</b>	<b>15,64</b>	<b>0,04</b>	<b>224,43</b>	<b>522,27</b>	<b>217,48</b>	<b>8,80</b>	<b>1110,67</b>	<b>139,40</b>	<b>14,14</b>	<b>84,24</b>
4 день																				
Обед																				
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Плов 50/150	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
4	Напиток апельсиновый	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
6	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>745</b>	<b>17,196</b>	<b>36,017</b>	<b>102,842</b>	<b>804</b>	<b>0,68</b>	<b>0,21</b>	<b>23,44</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>117,69</b>	<b>348,70</b>	<b>103,15</b>	<b>4,82</b>	<b>790,68</b>	<b>94,15</b>	<b>11,46</b>	<b>81,54</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>17,196</b>	<b>36,017</b>	<b>102,842</b>	<b>804</b>	<b>0,68</b>	<b>0,21</b>	<b>23,44</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>117,69</b>	<b>348,70</b>	<b>103,15</b>	<b>4,82</b>	<b>790,68</b>	<b>94,15</b>	<b>11,46</b>	<b>81,54</b>
5 день																				
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	Сердце тушеное в соусе 55/55	406 (12)	110	12,017	8,133	4,989	141	0,25	0,55	2,12	10,97	0,00	15,48	176,40	22,58	4,00	231,73	76,04	19,21	47,33
5	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43
<b>Итого за обед:</b>			<b>822</b>	<b>22,919</b>	<b>24,107</b>	<b>104,467</b>	<b>727</b>	<b>0,56</b>	<b>0,75</b>	<b>37,68</b>	<b>40,44</b>	<b>0,15</b>	<b>276,60</b>	<b>490,97</b>	<b>137,23</b>	<b>9,22</b>	<b>1471,49</b>	<b>222,99</b>	<b>24,77</b>	<b>126,56</b>

Итого за День:				22,919	24,107	104,467	727	0,56	0,75	37,68	40,44	0,15	276,60	490,97	137,23	9,22	1471,49	222,99	24,77	126,56	
Всего: 7470 : 10 = 747 ккал																					
Всего: 230,349 : 10 = 23,035 грамм белка																					
Всего: 289,303 : 10 = 28,930 грамм жира																					
Всего: 986,382 : 10 = 98,638 грамм углеводов																					

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №