

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

понеделник-1						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
70/20/15	0,48	0,06	1,02	6	Овощи натуральные соленые (огурец)	60
71/2015	0,66	0,12	2,28	13	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
260/06	9,58	25,37	2,60	278	Гуляш 45/45	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
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,02	37,39	115,71	925	Итого	795
35%						
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец)	100
71/2015	1,10	0,20	3,80	22	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	8,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
260/06	10,64	28,19	2,89	309	Гуляш 50/50	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
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
36%						
вторник-1						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
78/2004	1,63	4,84	8,94	86	Икра свекольная	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)	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
588/1996	0,44		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
	29,15	25,46	108,48	779	Итого	780
35%						
Обед 5-11 класс						
78/2004	2,72	8,07	14,91	144	Икра свекольная	100
129/1996	2,41	6,88	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
81/2016	9,04	8,42	12,33	161	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай)	100
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
588/1996	0,44		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
	24,10	30,85	132,15	902	Итого	910
35%						

среда-1						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
78/2004	1,54	4,84	8,13	138	Икра морковная	100
71/2015	0,54	0,09	1,71	10	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ_2018)	60
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
покупное			19,00	80	Напиток Валетек витаминный	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	23,10	18,86	107,47	748	Итого	750
Обед 5-11 класс						
78/2004	2,57	8,07	13,56	139	Икра морковная	100
71/2015	0,90	0,15	2,85	17	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100
110/1996	2,11	6,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
291/2015	16,89	9,87	36,45	303	Плов из птицы	200
покупное			19,00	80	Напиток Валетек витаминный	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,75	25,59	124,68	847	Итого	850

35%

35%

четверг-1						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
54-22	0,78	5,28	5,10	72	Маринад овощной со свеклой	60
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
113/2017	4,39	6,29	9,34	119	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10	210
263/2015	10,01	25,77	14,74	324	Рагу из свинины	150
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	23,40	38,34	102,30	851	Итого	715
Обед 5-11 класс						
54-22	0,78	5,28	5,10	72	Маринад овощной со свеклой	100
71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	4,90	7,40	11,67	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10	260
263/2015	13,35	34,35	19,66	432	Рагу из свинины	200
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	27,25	48,03	109,55	982	Итого	855

33%

35%

пятница-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
79/2004	0,83	3,05	4,94	50	Икра овощная закусочная	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
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
	36,22	46,82	111,05	902	Итого	800

31%

Обед 5-11 класс

79/2004	4,00	5,08	8,23	84	Икра овощная закусочная	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
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
	43,74	58,40	123,48	1061	Итого	940

32%

Вторая неделя

понедельник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
79/2004	0,83	3,05	4,94	50	Икра овощная закусочная	60
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 гренками 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
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,01	25,69	149,40	969	Итого	795

31%

Обед 5-11 класс

79/2004	1,39	5,08	8,23	84	Икра овощная закусочная	100
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 гренками 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
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	33,20	31,40	165,09	1100	Итого	925

32%

вторник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
78/2004	1,54	4,84	8,13	83	Икра морковная	60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
309/1996	8,55	4,63	4,05	92	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	22,66	21,65	116,06	749	Итого	800

30%

Обед 5-11 класс

78/2004	2,57	8,07	13,56	139	Икра морковная	100
110/1996	2,11	6,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
309/1996	9,50	5,14	4,50	102	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100	100
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,69	27,54	129,02	867	Итого	930

30%

среда-2

Обед 1-4 класс

--	--	--	--	--	--	--

№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	1,83	4,84	8,94	86	Икра свекольная	60
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
311/2017	7,92	4,72	10,32	115	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 60	90
205/2015	5,17	5,99	28,52	188	Макароны отварные с овощами	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
	22,29	22,20	117,27	753	Итого	780
Обед 5-11 класс						
71/2015	1,83	4,84	8,94	86	Икра свекольная	100
71/2015	1,10	0,20	3,80	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
311/2017	8,68	3,45	9,57	104	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 70	100
205/2015	6,20	7,18	34,23	226	Макароны отварные с овощами	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
	24,45	23,17	124,47	800	Итого	910

31%

33%

четверг-2						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
70/20/15	0,48	0,06	1,02	6	Овощи натуральные соленые (огурец)	60
129/1996	1,95	5,80	13,73	109	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205
520/1997	10,25	13,21	9,75	199	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (кура)	90
257,табл.4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая	150
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,54	32,47	123,34	875	Итого	780
Обед 5-11 класс						
70/20/15	0,80	0,10	1,70	10	Овощи натуральные соленые (огурец)	100
129/1996	2,41	6,88	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
520/1997	11,34	13,66	8,92	204	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30 (кура)	100
257,табл.4/271	8,67	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая	180
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,86	36,56	133,65	964	Итого	910

36%

36%

пятница-2						
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
45/2015	0,93	3,05	5,63	53,69	Салат из б/к капусты	60
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 (СОШ_2018)	150
покупное	1,00		20,20	85	Сок в ассортименте	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,91	38,30	102,21	868	Итого	715
Обед 5-11 класс						
57/2016	1,20	50,69	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
45/2015	1,55	5,08	9,38	89,48	Салат из б/к капусты	100
113/2017	4,90	7,40	11,67	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260
265/2015	16,82	37,56	34,52	544	Плов (СОШ_2018)	200
покупное	1,00		20,20	85	Сок в ассортименте	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	31,10	50,69	116,25	1058	Итого	855

31%

32%