

СОГЛАСОВАНО

*Михайлова Т.М.**89632731560*

(ФИО и подпись Законного представителя, № тел.)

стол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов
Д. Ф. Половникова

01.04.2025-2026

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7
102/2015	Суп картофельный с бобовыми без сухариков	200	4,39	4,21	13,23	118
241/2017	Мясо (свинина) отварное	90	19,74	32,47		369
305/2015	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200
54-5гн/2018	Чай с облепихой и сахаром	200	0,30	0,60	7,10	35
	Итого		28,49	41,64	58,14	729

вторник-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86
288/2015	Птица отварная	90	21,04	16,70	0,32	236
310/2015	Картофель отварной без сл. масла	150	2,86	4,32	23,01	142
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
	Итого		25,97	25,86	61,15	583

среда-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83
110/1996	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200	1,71	5,62	10,84	94
291/2015	Плов из птицы	150	12,67	7,40	27,34	227
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
	Итого		15,92	17,86	65,31	484

**Первая неделя
четверг-1**

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7
241/2017	Мясо (свинина) отварное	90	19,74	32,47		369
310/2015	Картофель отварной без сл. масла	150	2,86	4,32	23,01	142
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
	Итого		24,06	36,85	55,11	645

пятница-1

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30	60	0,54	0,09	1,71	10
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,63	5,64	7,63	82
288/2015	Птица отварная	90	21,04	16,70	0,32	236
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
	Итого		30,59	35,19	72,91	714

суббота-1

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
67/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75
228/2017	Рыба, припущенная	90	11,14	6,34	2,57	112
465/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
	Итого		16,23	18,47	75,83	536

**Вторая неделя
понедельник-2**

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50
102/2015	Суп картофельный с бобовыми без сухариков	200	4,39	4,21	13,23	118
241/2017	Мясо (свинина) отварное	90	19,74	32,47		369
305/2015	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
	Итого		29,28	44,31	84,46	873

вторник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7
110/1996	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200	1,71	5,62	10,84	94
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 45/45	90	8,55	4,63	4,05	92
310/2015	Картофель отварной без сл. масла	150	2,86	4,32	23,01	142
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
	Итого		13,98	14,63	67,92	454

среда-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
54-22з/2018	Маринад овощной со свеклой	60	0,78	5,28	5,10	72
132/1996	Суп из овощей без сметаны	200	1,61	5,69	9,12	88
288/2015	Птица отварная	90	21,04	16,70	0,32	236
126/2017	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,84	167
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
	Итого		26,69	34,82	63,25	677

Вторая неделя

четверг-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13
228/2017	Рыба, припущенная	90	11,14	6,34	2,57	112
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
	Итого		20,06	19,06	71,19	524

пятница-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
57/2016	Икра кабачковая (покупная)	60	0,72	2,84	4,62	47
265/2015	Плов (свинина)	150	12,62	28,17	25,89	408
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
	Итого		14,34	31,01	50,71	540

суббота-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной	60	0,9	3,12	6	56
174/1997	Суп крестьянский с крупой без сметаны	200	1,63	5,74	8,51	86
241/2017	Мясо (свинина) отварное	90	19,74	32,47		369
482/1996	Капуста тушеная без муки	150	3,83	5,44	16,28	132
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
	Итого		26,54	46,77	59,67	762