

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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			
78/2004	1,61	4,88	8,78	85,48	Икра морковная	60
120/1996	1,69	5,17	8,20	86,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5
523/2022	9,80	14,56	11,10	214,61	Бифштекс по-домашнему с соусом сметанно-томатным (с	60/30
257, табл. 4/271	7,26	11,30	32,60	261,14	Каша гречневая рассыпчатая	150
349/2015	0,44	0,02	31,76	128,98	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	24,21	36,86	112,14	877,18	Итого	455

Обед 5-11 класс

78/2004	2,68	8,14	14,63	142,48	Икра морковная	100
120/1996	2,08	6,22	10,21	105,06	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5
523/2022	11,33	16,73	12,55	246,10	Бифштекс по-домашнему с соусом сметанно-томатным (с	70/30
257, табл. 4/271	8,71	13,56	39,12	313,37	Каша гречневая рассыпчатая	180
349/2015	0,44	0,02	31,76	128,98	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	28,67	45,59	127,97	1036,87	Итого	525

вторник-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
93/2022	0,73	6,07	7,74	88,46	Салат из отварной свеклы с яблоком	60
45/2015	0,93	3,05	5,63	53,70	Салат из б/к капусты	60
129/1996	2,22	5,30	13,99	112,55	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5
229/2015	9,71	5,05	6,05	108,45	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	24,35	21,05	131,72	813,69	Итого	600

Обед 5-11 класс

93/2022	1,22	10,11	12,90	147,45	Салат из отварной свеклы с яблоком	100
45/2015	1,55	5,08	9,39	89,51	Салат из б/к капусты	100
129/1996	2,74	6,38	17,44	138,14	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5
229/2015	10,86	5,69	7,20	123,48	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100

465/1996	4,60	6,52	48,06	269,32	Рис отварной	180
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	27,41	25,89	148,09	935,00	Итого	680

среда-1

18.03

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2016	1,20	5,61	4,85	74,66	Икра кабачковая	60
248/2022	9,67	3,94	44,32	251,42	Суп Кубанский с гренками	200/20
605/2022	12,73	16,20	9,86	236,09	Ежики куриные с соусом сметанным с томатом (кура)	60/30
273, 469/1996	6,64	4,59	42,37	237,31	Макароны отварные	150
54-10гн/2018	0,06	0,03	7,46	30,33	Чай с клюквой и сахаром	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	33,72	31,28	128,56	930,70	Итого	455

Обед 5-11 класс

57/2016	2,00	9,35	8,09	124,43	Икра кабачковая	100
248/2022	11,38	4,65	50,59	289,77	Суп Кубанский с гренками	250/20
605/2022	14,76	18,64	11,10	271,18	Ежики куриные с соусом сметанным с томатом (кура)	70/30
273, 469/1996	7,97	5,50	50,84	284,78	Макароны отварные	180
54-10гн/2018	0,06	0,03	7,46	30,33	Чай с клюквой и сахаром	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	39,59	39,10	147,78	1101,37	Итого	525

четверг-1

19.03

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
142/2022	1,12	3,16	8,02	65,04	Салат Осенний (картоф., свекла, лук, морк.)	60
113/2017	5,12	7,46	12,68	138,39	Суп-лапша домашняя с птицей (кура)	200/10
268/2015	9,01	18,60	12,72	254,32	Шницель с соусом красным основным (свинина)	60/30
472/1996	3,29	4,91	22,11	145,83	Картофельное пюре	150
349/2015	0,44	0,02	31,76	128,98	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	21,29	31,93	98,97	768,41	Итого	395

Обед 5-11 класс

142/2022	1,86	5,27	13,37	108,39	Салат Осенний (картоф., свекла, лук, морк.)	100
113/2017	5,60	8,52	15,83	162,43	Суп-лапша домашняя с птицей (кура)	250/10
268/2015	10,42	21,51	14,39	292,84	Шницель с соусом красным основным (свинина)	70/30
472/1996	3,95	5,89	26,53	174,99	Картофельное пюре	180
349/2015	0,44	0,02	31,76	128,98	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20

покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	23,84	36,88	108,22	860,12	Итого	425

пятница-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
36/2014	1,87	6,83	6,84	96,34	Салат картофельный с зеленым горошком	60
62/2017	0,75	0,06	6,97	31,39	Салат из моркови с сахаром	60
217/2022	2,94	4,88	13,26	108,73	Борщ Сибирский	200
520/1997	15,04	18,27	10,22	265,45	Котлета особая из кур с соусом красным основным (кура)	60/30
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
12/2016	0,00	0,00	9,70	38,80	Чай с витаминами	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	25,98	29,57	99,91	769,69	Итого	455

Обед 5-11 класс

20.03

36/2014	3,12	11,39	11,40	160,57	Салат картофельный с зеленым горошком	100
62/2017	1,25	0,10	11,61	52,31	Салат из моркови с сахаром	100
217/2022	3,67	6,10	16,58	135,91	Борщ Сибирский	250
520/1997	17,45	21,06	11,52	305,42	Котлета особая из кур с соусом красным основным (кура)	70/30
465/1996	4,60	6,52	48,06	269,32	Рис отварной	180
12/2016	0,00	0,00	9,70	38,80	Чай с витаминами	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	30,40	34,71	117,18	902,65	Итого	575

суббота-1

Обед 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
55/2015	2,18	6,11	7,42	93,34	Салат из свеклы с солеными огурцами	100
11/2003	1,44	15,07	10,84	184,76	Салат из капусты с вареной свеклой	100
99/2015	1,77	5,27	11,57	100,79	Суп из овощей	250
263/2015	14,63	33,11	21,02	440,58	Рагу из свинины	200
388/2015	0,68	0,28	29,62	123,72	Напиток из шиповника	200
покупное	2,25	0,87	15,42	78,51	Хлеб пшеничный	30
покупное	2,31	0,42	11,31	58,26	Хлеб ржаной	30
	23,08	55,02	99,79	986,63	Итого	810

Вторая неделя

понедельник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
79/2004	0,95	3,09	5,90	55,24	Икра овощная закусочная	60
138/1996	6,39	5,09	27,37	180,85	Суп гороховый с гренками	200/20
278/2017	7,91	19,34	13,18	258,43	Тефтели (свинина)	60/30
273, 469/1996	6,64	4,59	42,37	237,31	Макароны отварные	150
349/2015	0,44	0,02	31,76	128,98	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	25,75	33,06	140,28	961,71	Итого	455
Обед 5-11 класс						
79/2004	1,58	5,16	9,84	92,06	Икра овощная закусочная	100
138/1996	7,58	6,20	31,39	211,69	Суп гороховый с гренками	250/20
278/2017	9,13	22,32	14,98	297,30	Тефтели (свинина)	70/30
273, 469/1996	7,97	5,50	50,84	284,78	Макароны отварные	180
349/2015	0,44	0,02	31,76	128,98	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	30,12	40,13	158,51	1115,70	Итого	525

вторник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
40/2017	1,66	4,28	6,13	69,65	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60
62/2017	0,75	0,06	6,97	31,39	Салат из моркови с сахаром	60
287/2022	1,56	3,34	6,99	64,28	Щи Новгородские со сметаной	200
622/2022	13,73	15,20	10,70	234,48	Шницель рубленый куриный с соусом сметанным с томат	60/30
257, табл.4/271	7,26	11,30	32,60	261,14	Каша гречневая рассыпчатая	150
ТТК №376	0,10	0,04	12,43	50,49	Чай с шиповником	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	26,83	30,87	89,39	742,68	Итого	655
Обед 5-11 класс						
40/2017	2,77	7,12	10,22	116,07	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100
62/2017	1,25	0,10	11,61	52,31	Салат из моркови с сахаром	100
287/2022	1,95	4,18	8,74	80,36	Щи Новгородские со сметаной	250
622/2022	15,93	17,47	12,08	269,29	Шницель рубленый куриный с соусом сметанным с томат	70/30
257, табл.4/271	8,71	13,56	39,12	313,37	Каша гречневая рассыпчатая	180
ТТК №376	0,10	0,04	12,43	50,49	Чай с шиповником	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	31,36	36,28	103,69	866,71	Итого	775

среда-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
46/2015	0,74	3,11	6,94	58,67	Салат из б/к капусты с яблоками	60
113/2017	5,12	7,46	12,68	138,39	Суп-лапша домашняя с птицей (кура)	200/10
260/2015	10,50	24,13	4,11	275,65	Гуляш (свинина)	90
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
388/2015	0,68	0,28	29,62	123,72	Напиток из шиповника	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	24,30	41,35	113,11	921,75	Итого	545
Обед 5-11 класс						
67/2015	2,00	10,17	8,87	135,02	Винегрет овощной	100
46/2015	1,27	5,22	12,62	102,54	Салат из б/к капусты с яблоками	100
113/2017	5,60	8,52	15,83	162,43	Суп-лапша домашняя с птицей (кура)	250/10
260/2015	11,67	26,81	4,57	306,27	Гуляш (свинина)	100
465/1996	4,60	6,52	48,06	269,32	Рис отварной	180
388/2015	0,68	0,28	29,62	123,72	Напиток из шиповника	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	27,25	48,29	130,39	1065,17	Итого	625

четверг-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
78/2004	1,61	4,88	8,78	85,48	Икра морковная	60
110/1996	1,77	5,15	11,34	98,74	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5
294/2015	17,27	20,95	11,95	305,48	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным (куры)	60/30
472/1996	3,29	4,91	22,11	145,83	Картофельное пюре	150
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
покупное	2,25	0,87	15,42	78,51	Хлеб пшеничный	30
покупное	3,08	0,56	15,08	77,68	Хлеб ржаной	40
	29,33	37,39	106,13	878,32	Итого	480
Обед 5-11 класс						
78/2004	2,68	8,14	14,63	142,48	Икра морковная	100
110/1996	2,18	6,19	14,13	120,89	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/5
294/2015	20,19	24,30	13,64	354,00	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным (куры)	70/30
472/1996	3,95	5,89	26,53	174,99	Картофельное пюре	180
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
покупное	2,25	0,87	15,42	78,51	Хлеб пшеничный	30
покупное	3,08	0,56	15,08	77,68	Хлеб ржаной	40
	34,39	46,01	120,88	1035,14	Итого	550

пятница-2

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
39/2016	1,10	3,19	7,83	64,43	Салат картофельный с капустой квашеной	60
56/2015	0,80	0,16	5,41	26,28	Салат овощной с яблоками	60
220/2022	2,15	4,51	13,61	103,61	Рассольник по-россошански	200
291/2015	16,77	21,36	28,54	373,50	Плов из птицы (кура)	150
349/2015	0,44	0,02	31,76	128,98	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	24,68	30,17	106,86	797,69		
Итого						715
Обед 5-11 класс						
39/2016	1,84	5,31	13,06	107,37	Салат картофельный с капустой квашеной	100
56/2015	1,33	0,27	9,01	43,79	Салат овощной с яблоками	100
220/2022	2,69	5,64	17,01	129,52	Рассольник по-россошански	250
291/2015	22,15	28,54	36,86	492,83	Плов из птицы (кура)	200
349/2015	0,44	0,02	31,76	128,98	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
	31,87	40,70	127,40	1003,38		
Итого						895

суббота-2						
Обед 5-11 класс						
50/2017	5,25	9,07	7,32	131,89	Салат из свеклы с сыром	100
101/2015	2,18	2,90	18,25	107,78	Суп картофельный с крупой (рис)	250
541/2022	15,15	21,38	3,80	268,23	Люля-кебаб из свинины и курицы с соусом красным основ	70/30
273, 469/1996	7,97	5,50	50,84	284,78	Макароны отварные	180
702/1997	1,60	0,12	30,18	128,23	Компот из кураги	200
покупное	1,50	0,58	10,28	52,34	Хлеб пшеничный	20
покупное	1,93	0,35	9,43	48,55	Хлеб ржаной	25
0	0	30,325	30,835	122,78		
889,919						Итого