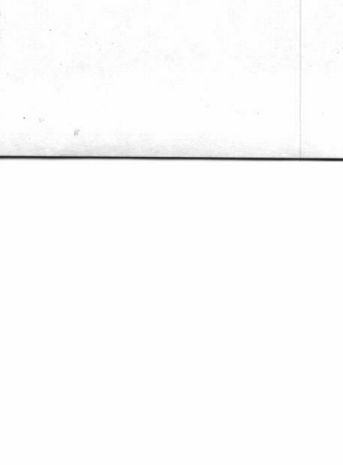
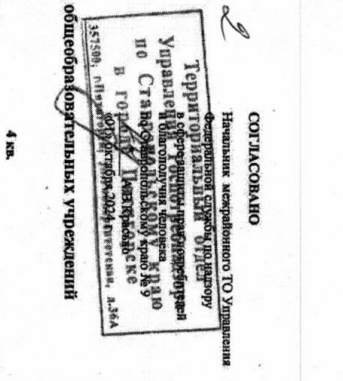
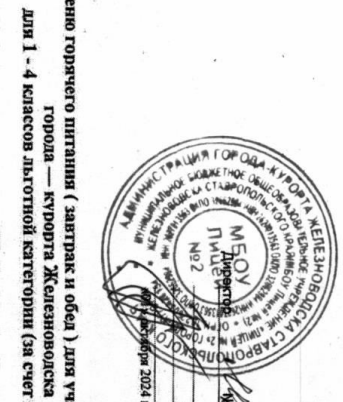
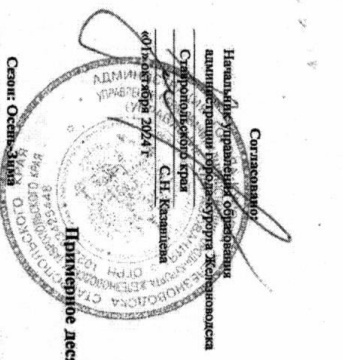




Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
года — 2024 учебного года
для 1 - 4 классов льготной категории (за счет местного бюджета)

4 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Питательн.в-е,г			Энерг. Цепность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Мг	Са	Р	Fe
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	14,48	13,3	7,12	40,4	297,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3	
№ 15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2	
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	8,66	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0	
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/157	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
№ 388	Блинок соевое заправленное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	
		580	48,87	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	36,79	0,41	70,60	193,50	233,90	6,36	
ОБЕД 1 ДЕНЬ															
№ 101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	8,50	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88	
№268	Вареники (говядина)	90	45,34	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3	
№203	Макаронная запеканка	150	7,43	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
№/к	Хлеб ржаной (Ржаной-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		750	69,31	28,18	31,89	136,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68	
Итого за день:		1330	118,18	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04	
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№131	Кукуруза консер.	60	15,58	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6	
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	34,66	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7	
№304	Рис отварной	150	11,88	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	13,8	20,58	207,2	4,67	
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрак:		530	67,44	19,36	20,26	68,50	515,80	0,39	19,13	0,00	174,20	40,08	377,50	7,53	
ОБЕД 2 ДЕНЬ															
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,52	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52	
№ 234	Шницель, рубленый (мясной)	90	25,44	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95	
№ 312	Картофельное пюре	150	17,40	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,56	1,21	
№ 377	Компот из яблок свежих	200	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50	
№388	Блинок соевое заправленное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
№/к	Хлеб ржаной (Ржаной-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		870	72,14	27,83	25,17	103,40	728,50	0,81	26,89	0,21	166,30	134,87	249,66	8,82	
Итого за день:		1400	139,58	47,19	49,43	171,90	1244,30	1,20	46,02	0,21	340,50	174,92	627,16	16,35	

		ЗАВТРАК 3 ЛЕВЬ																			
№188/23	Заправка на топливо со сжатым воздухом	150/20	81,97	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	0,80							
№388	Объем сжатого воздуха	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6							
№382	Килограмм молока	200	11,62	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,0	34,00	11,00	51,00	01,0							
№386	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
Итого завтрак:		520	107,18	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,34							
№108	Суп картофельный с кашей	250	7,84	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52							
№279	Тертый картофель с соусом основным	90/50	41,94	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,00							
№302	Гречка отварная рассыпчатая	150	10,78	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0							
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70							
№388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
Итого обед:		30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20							
Итого за день:		800	68,60	34,39	34,16	120,46	813,30	0,60	25,33	0,51	126,46	189,01	331,04	11,32							
Итого за день:		1320	175,78	55,84	56,00	201,42	1442,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56							
№75	Игра ледяная конь.	60	7,63	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02							
№304	Макароны с сыром	180/40	30,73	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1							
№388	Баварский калачик	200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6							
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60							
Итого завтрак:		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
Итого за день:		740	79,71	31,18	29,94	92,38	577,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16							
№71	Осужденный	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6							
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,43	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,20	44,2	58,87	107,7	1,93							
№291	Плов из птицы	90/150	58,02	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4							
№388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0							
№388	Яблоко с яблоком калачиком	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6							
Итого обед:		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
Итого за день:		930	96,94	28,02	29,00	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20							
Итого за день:		1670	176,65	59,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09							
№75	Игра свеклы	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02							
№210	Омлет картофельный с маслом	180	69,05	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06							
№388	Яблоко с яблоком калачиком	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6							
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36							
Итого завтрак:		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
Итого за день:		590	91,40	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	248,65	6,88							
№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,56	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90							
№295/331	Котлета рубленная из птицы (грудка)	90	34,66	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7							
№143	Рул из овощей	150	13,87	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67							
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70							
Итого обед:		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
Итого за день:		790	63,13	20,46	28,47	115,59	755,40	0,61	13,03	0,20	216,56	72,68	478,64	9,97							
Итого за день:		1340	154,52	56,37	56,23	193,09	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85							
Итого завтрак и обед:		7060,00	764,72	265,87	272,22	999,76	6664,57	4,97	276,86	4,38	1392,93	1100,02	2993,68	81,89							

		II квартал												
		ЗАВТРАК 6 ЛЕВЬ												
№175	Каши вязкие молочные из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	13,47	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	8,66	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№15	Сыр Российский	15	8,25	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	1,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№1	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		580	47,98	25,86	27,49	87,08	576,50	0,38	27,69	0,35	82,60	215,20	230,50	5,86
		ОБЕД 6 ЛЕВЬ												
№131	Горошек консерв. зеленый	60	11,57	0,5	0,1	1,5	8,1	0,38	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,30	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,67	77,7	1,2
№268	Виточки (говядина)	90	45,34	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№302	Гречка отварная рассыпчатая	150	10,78	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№1	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№1	Хлеб пшеничный (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		815	86,03	25,82	33,78	126,01	862,27	0,59	15,69	0,37	135,93	158,14	296,94	5,80
Итого за день:		1395	134,01	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66
		ЗАВТРАК 7 ЛЕВЬ												
№75	Пюре картофельное	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет картофельный с маслом	180	69,05	19,30	25,30	32,61	296,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,66
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№379	Карфельный напиток с молоком	200	12,14	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№1	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		590	100,14	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
		ОБЕД 7 ЛЕВЬ												
№102	Суп картофельный с горохом	250	7,52	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№234	Пшеница рыбные (минтай)	90	25,44	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№372	Картофельное пюре	150	17,40	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,56	0,21
№388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,7	0,3	18,2	102,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№1	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№1	Хлеб пшеничный (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		870	71,03	28,43	29,47	106,00	744,30	0,80	79,69	0,31	154,70	152,04	250,86	7,32
Итого за день:		1460	172,07	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	494,51	14,20
		ЗАВТРАК 8 ЛЕВЬ												
№181	Каши вязкие молочные из крупы овсяной	200/5	15,73	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№14	Масло сливочное	10	8,66	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№1	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
Итого завтрак:		580	48,34	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56
		ОБЕД 8 ЛЕВЬ												
№96	Рассольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	11,76	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№101/131 от 2011.2005 г	Горошек рубленый из груда птицы с соусом основным	90/50	38,34	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Маринованные овощи с маслом	150	7,43	9,2	14,2	5,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№1	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№1	Хлеб пшеничный (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		805	65,57	29,98	39,12	138,29	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95
Итого за день:		1385	113,61	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51

