



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

И.Н. Матюга

2023 год

*Десятидневное меню горячего питания учащихся, получающих основное и среднее общее образование
в Туркменском муниципальном округе Ставропольского края
на 2023-2024 учебный год.*

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, ДеЛи принт, 2005

| № п/п, Сб. 2016 г. | Наименование блюда | Масса порции гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|--------------------|-----------------|----------------------|---|---|-------------------------------|---------------|---|----|----|----|---------------------------|----|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Ке | Рс | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |

День: понедельник

Неделя: первая

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 219/326 | Сырники с молоком стуженым | 200/60 | 19 | 20,3 | 39,8 | 422,2 | 0 | 2,4 | 0,8 | 5 | 72,4 | 160,9 | 42 | 1,4 |
| 379 | Кофейный напиток | 1/200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 62,1 | 53,5 | 18,7 | 0,3 |
| | Итого за завтрак | 460 | 22,1 | 22,7 | 57 | 525,7 | 0 | 3,7 | 0,8 | 5 | 134,5 | 214,4 | 60,7 | 1,7 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп картофельный с горохом | 1/250 | 10,94 | 4,18 | 41,02 | 235,13 | 0,4 | 11 | 0 | 3,24 | 33 | 56,34 | 5,74 | 2,39 |
| 295 | Биточки из мяса цыпленка-бройлера | 1/100 | 15,2 | 22,6 | 14,8 | 324 | 0,061 | 0,54 | 6,75 | 16,5 | 15 | 92,9 | 15 | 20,8 |
| 143 | Овощное рагу | 1/180 | 2,52 | 14,76 | 18,9 | 217,8 | 0,198 | 3,24 | 78 | 0,95 | 46,54 | 253,9 | 50,4 | 1,43 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,08 | 0,08 | 21,7 | 88 | 0,006 | 1,4 | 0 | 0,12 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 1 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за обед | 830 | 24,19 | 38,43 | 99,2 | 830,2 | 48,965 | 5,18 | 106,05 | 31,17 | 87,84 | 360,2 | 79,8 | 49,73 |

День: вторник

Неделя: первая

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 210 | Омлет натуральный | 1/200 | 10,1 | 16,7 | 1,9 | 198,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 3,4 | 80 | 173,4 | 13,3 | 1,9 |
| | Икра кабачковая промышленного производства | 1/60 | 0,5 | 0,05 | 3,5 | 47,5 | 0,4 | 1,15 | 1,35 | 0 | 8,5 | 14,5 | 7 | 0,35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/40 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Итого за завтрак | 530 | 16,58 | 17,73 | 53,86 | 465,2 | 36,9 | 5,15 | 13,85 | 14,7 | 114,8 | 210,5 | 34,6 | 17,35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 1/250 | 6,41 | 7,91 | 17,9 | 174,72 | 0,33 | 38,153 | 0,87 | 4,51 | 84,02 | 89,62 | 3,27 | 3,874 |
| 229 | Рыба с/м "Минтай" тушеная в томате с овощами | 100/60 | 16,8 | 9 | 0 | 147,5 | 0,325 | 0,26 | 15,13 | 1,45 | 18,58 | 208,23 | 29,31 | 0,59 |
| 128 | Пюре картофельное(при наличии оборудования) | 1/180 | 3,75 | 8,28 | 31,5 | 217,9 | 0,234 | 35,03 | 17,4 | 7,09 | 136,38 | 193,6 | 63,54 | 32,9 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62 | 0,004 | 2,9 | 0 | 0,11 | 17,38 | 9,78 | 5,24 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за обед | 930 | 27,2 | 18,33 | 90,52 | 627,8 | 49,263 | 38,19 | 53,83 | 22,25 | 185,84 | 422,81 | 110,69 | 60,09 |

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| 173 | Каша вязкая молочная геркулесовая с сахаром | 200/10 | 8,3 | 8,3 | 40 | 267 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 1 | 135,5 | 210 | 42,6 | 2,6 |
| 377 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/40 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62 | 0,004 | 2,9 | 0 | 0,11 | 17,38 | 9,78 | 5,24 | 0,1 |
| | Итого за завтрак | 440 | 13,54 | 9,14 | 84,08 | 465,2 | 36,504 | 4,2 | 12,4 | 12,41 | 165,18 | 228,38 | 54,14 | 15 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 115 | Суп рисовый с картофелем | 1/250 | 5,88 | 10,38 | 25,89 | 214,83 | 0,29 | 18,65 | 2,59 | 5,03 | 34,68 | 28,75 | 7,8 | 1,38 |
| 60 | Бефстроганов из мяса говядины | 1/100 | 34,38 | 37,11 | 8,99 | 507,8 | 0,1 | 1,21 | 35,6 | 3,86 | 48,41 | 231,45 | 32,93 | 0 |
| 202 | Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским | 180/10 | 6,48 | 7,6 | 43,9 | 270 | 0,175 | 0,048 | 58,56 | 0,71 | 44,1 | 109,43 | 37,8 | 63,48 |
| 75 | Икра свекольная | 1/50 | 1,18 | 3,725 | 6,285 | 63,5 | 21,9 | 7,5 | 1,4 | 1,4 | 2,3 | 2,4 | 5,6 | 7,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,08 | 0,08 | 21,7 | 88 | 0,006 | 1,4 | 0 | 0,12 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 1 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за завтрак | 930 | 48,51 | 49,505 | 124,675 | 1129,7 | 70,881 | 10,158 | 116,86 | 19,69 | 121,11 | 356,68 | 90,73 | 98,48 |

День: четверг

Неделя: первая

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная с сахаром | 200/10 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 0 | 1,3 | 0 | 0,3 | 61,8 | 108,3 | 35,2 | 0,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,08 | 0,08 | 21,7 | 88 | 0,006 | 1,4 | 0 | 0,12 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 1 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/40 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Итого за завтрак | 440 | 10,76 | 7,66 | 92,26 | 476,8 | 36,406 | 2,7 | 12,3 | 11,72 | 86,9 | 119,1 | 43,3 | 13,8 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 87 | Щи из свежей капусты | 1/250 | 9 | 2,1 | 3,1 | 31 | 0,33 | 38,153 | 0,87 | 4,51 | 84,02 | 89,62 | 3,27 | 3,874 |
| 291 | Плов из цыпленка - бройлера | 100/150 | 24,34 | 28,16 | 39,84 | 510 | 0,113 | 2,34 | 60,25 | 1,19 | 30,5 | 193,76 | 46,49 | 252 |
| | Помидоры свежие (соленые) в нарезке | 1/60 | 0,39 | 0,05 | 0,83 | 5 | 0,01 | 2,45 | 0 | 1,91 | 11,27 | 11,76 | 6,86 | 2,5 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,16 | 0,16 | 21,82 | 112 | 0,012 | 2,8 | 0 | 0,22 | 14,86 | 4,4 | 3,6 | 2 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за обед | 800,00 | 6,94 | 1,20 | 66,45 | 317,40 | 48,72 | 5,25 | 21,30 | 15,73 | 39,63 | 27,36 | 23,06 | 31,00 |

День: пятница
Неделя: первая

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 173 | Каша вязкая молочная рисовая | 1/200 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 0 | 1,3 | 0 | 0,3 | 61,8 | 108,3 | 35,2 | 0,5 |
| 379 | Кофейный напиток с сахаром | 1/200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 62,1 | 53,5 | 18,7 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/40 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Итого за завтрак | 445 | 13,78 | 9,98 | 87,76 | 492,3 | 36,4 | 2,6 | 12,3 | 11,36 | 136,2 | 170,4 | 60,2 | 13,1 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Суп с клецками | 1/250 | 9,25 | 1,91 | 24,38 | 151,73 | 0,1 | 4,3 | 0,01 | 0,55 | 23,06 | 75,04 | 19,76 | 1,05 |
| 295 | Гуляш из отварного мяса цыпленка-бройлера | 1/100 | 21,21 | 17,84 | 2,4 | 254,9 | 0,06 | 3,44 | 67,5 | 0,09 | 20,04 | 156,45 | 19,74 | 1,61 |
| 349 | Огурец свежий (соленый) в нарезке | 1/60 | 0,39 | 0,05 | 0,73 | 5 | 0,01 | 2,45 | 0 | 1,91 | 11,27 | 11,76 | 6,86 | 2,5 |
| 302 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 21,82 | 112 | 0,012 | 2,8 | 0 | 0,22 | 14,86 | 4,4 | 3,6 | 2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 1/180 | 13,18 | 10,68 | 59,2 | 176,5 | 0,448 | 0 | 40 | 4,3 | 41,4 | 314,8 | 208,55 | 47,1 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за завтрак | 980 | 41,33 | 29,72 | 127,95 | 748,8 | 49,23 | 8,69 | 128,8 | 20,12 | 101,07 | 498,61 | 251,35 | 79,71 |

День: понедельник
Неделя: вторая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| 173 | Каша вязкая овсяная молочная | 1/200 | 6,6 | 9,7 | 24,4 | 210,3 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 150,9 | 188,3 | 52,9 | 2,6 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62 | 0,004 | 2,9 | 0 | 0,11 | 17,38 | 9,78 | 5,24 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/40 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Итого за завтрак | 440 | 11,84 | 10,54 | 68,48 | 108,5 | 36,504 | 4,2 | 12,4 | 11,71 | 180,58 | 206,68 | 64,44 | 15 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250 | 5,88 | 10,38 | 25,89 | 214,83 | 0,29 | 18,65 | 2,59 | 5,03 | 34,68 | 28,75 | 7,8 | 1,38 |
| 295 | Котлета из цыпленка бройлера | 1/100 | 15,2 | 22,6 | 14,8 | 324 | 0,061 | 0,54 | 6,75 | 16,5 | 15 | 92,9 | 15 | 20,8 |
| 75 | Икра свекольная | 1/60 | 0,96 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 21,9 | 7,5 | 1,4 | 1,4 | 2,3 | 2,4 | 5,6 | 7,5 |
| 174 | Каша ячневая вязкая | 1/180 | 13,18 | 10,68 | 59,2 | 174,2 | 0,448 | 0 | 40 | 4,3 | 41,4 | 314,8 | 208,55 | 47,1 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за обед | 930 | 21,53 | 15,47 | 129,2 | 520,4 | 71,048 | 11,5 | 62,7 | 19,3 | 71,2 | 342,4 | 234,75 | 83,9 |

День: вторник
Неделя: вторая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------|--------|------|------|------|-------|---|-----|---|-----|-----|-------|------|-----|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладья с повидлом | 180/40 | 12,3 | 13,6 | 64,6 | 434,9 | 0 | 0,2 | 0 | 0,6 | 9,3 | 173,6 | 47,2 | 1,9 |
| 382 | Какао с молоком | 1/200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 |

| | Итого за завтрак | 420 | 15,2 | 16,1 | 89,4 | 568,9 | 0 | 1,2 | 0 | 0,6 | 130,3 | 263,6 | 61,2 | 2,9 |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 1/250 | 13,7 | 5,23 | 51,3 | 293,9 | 0,5 | 13,75 | 0 | 4,05 | 41,25 | 70,43 | 7,18 | 2,99 |
| 278 | Тефтели из мяса говядины в соусе сметанном с томатом | 1/100 | 13,65 | 19,83 | 20,31 | 103,13 | 0,1 | 1,2 | 35,63 | 3,86 | 48,41 | 231,45 | 32,94 | 0 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/180 | 3,6 | 4,76 | 26,83 | 214,4 | 0,34 | 0 | 30 | 3,23 | 31,05 | 236,1 | 156,4 | 35,3 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,08 | 0,08 | 21,7 | 88 | 0,006 | 1,4 | 0 | 0,12 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 1 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за обед | 980 | 23,72 | 25,66 | 112,64 | 605,93 | 49,146 | 2,6 | 86,93 | 20,81 | 105,76 | 480,95 | 203,74 | 62,8 |
| | День: среда | | | | | | | | | | | | | |

Неделя: вторая

| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|
| 210 | Омлет натуральный | 1/200 | 10,1 | 16,7 | 1,9 | 198,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 3,4 | 80 | 173,4 | 13,3 | 1,9 |
| 379 | Помидоры свежие (соленые) в нарезке | 1/60 | 0,5 | 0,05 | 3,5 | 47,5 | 0,4 | 1,15 | 1,35 | 0 | 8,5 | 14,5 | 7 | 0,35 |
| | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 62,1 | 53,5 | 18,7 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/40 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Итого за завтрак | 540 | 18,68 | 19,93 | 51,46 | 485,3 | 36,9 | 2,45 | 13,85 | 14,7 | 162,9 | 250 | 45,3 | 14,85 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 87 | Щи из свежей капусты | 1/250 | 9 | 2,1 | 3,1 | 31 | 0,33 | 38,153 | 0,87 | 4,51 | 84,02 | 89,62 | 3,27 | 3,874 |
| 290 | Мясо цыпленка-бройлера, тушенное в соусе красном | 100/50 | 17,4 | 15,8 | 22,6 | 302 | 0,2 | 10,8 | 23,86 | 19,16 | 10,23 | 0,7 | 2,93 | 24,67 |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 1/180 | 8,14 | 10,8 | 51,12 | 334,8 | 0,34 | 0 | 30 | 3,23 | 31,05 | 236,1 | 156,4 | 35,3 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,08 | 0,08 | 21,7 | 88 | 0,006 | 1,4 | 0 | 0,12 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 1 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за обед | 930 | 32,01 | 27,67 | 139,22 | 925,2 | 49,246 | 12,2 | 75,16 | 36,11 | 67,58 | 250,2 | 173,73 | 87,47 |
| | День: четверг | | | | | | | | | | | | | |

Неделя: вторая

| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 173 | Каша вязкая молочная рисовая | 1/200 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 0 | 1,3 | 0 | 0,3 | 61,8 | 108,3 | 35,2 | 0,5 |
| 379 | Кофейный напиток | 1/200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 62,1 | 53,58 | 18,7 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/40 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Итого за завтрак | 490 | 16,93 | 16,88 | 114,01 | 673,9 | 36,595 | 31,79 | 26,8 | 17,51 | 249,85 | 331,73 | 113,15 | 40,5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 1/250 | 6,11 | 7,91 | 17,9 | 174,72 | 0,33 | 38,153 | 0,87 | 4,51 | 84,02 | 89,62 | 3,27 | 3,874 |
| 284 | Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом | 100/50 | 13,63 | 23,69 | 12,1 | 338,1 | 3,68 | 7,3 | 4,72 | 9,1 | 9,89 | 4,14 | 5,29 | 0,12 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 202 | Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским | 180/7 | 6,48 | 7,6 | 43,9 | 270 | 0,175 | 0,048 | 58,56 | 0,71 | 44,1 | 109,43 | 37,8 | 63,48 |
| 349 | Помидоры свежие (соленые) в нарезке | 1/60 | 0,39 | 0,05 | 0,83 | 5 | 0,01 | 2,45 | 0 | 1,91 | 11,27 | 11,76 | 6,86 | 2,5 |
| | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 21,82 | 112 | 0,012 | 2,8 | 0 | 0,22 | 14,86 | 4,4 | 3,6 | 2 |
| | Хлеб пшеничный I сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за завтрак | 830 | 27,05 | 32,49 | 122,45 | 925,5 | 52,577 | 12,598 | 84,58 | 25,54 | 93,62 | 140,93 | 66,15 | 94,6 |

День: пятница

Неделя: вторая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским | 1/180 | 7,2 | 8,44 | 27,53 | 300 | 0,195 | 0,05 | 65,06 | 0,79 | 49 | 121,59 | 42 | 70,53 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,08 | 0,08 | 21,7 | 88 | 0,006 | 1,4 | 0 | 0,12 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 1 |
| | Хлеб пшеничный I сорт | 1/40 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Икра кабачковая промышленного | 1/60 | 0,5 | 0,05 | 3,5 | 47,5 | 0,4 | 1,15 | 1,35 | 0 | 8,5 | 14,5 | 7 | 0,35 |
| | Итого за завтрак | 440 | 12,76 | 9,35 | 81,59 | 571,7 | 37,001 | 2,6 | 78,71 | 12,21 | 82,6 | 146,89 | 57,1 | 84,18 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 108 | Суп картофельный с клецками | 1/250 | 5,88 | 10,38 | 25,89 | 214,83 | 0,29 | 18,65 | 2,59 | 5,03 | 34,68 | 28,75 | 7,8 | 1,38 |
| 235 | Шницель рыбный | 1/100 | 15,98 | 8,3 | 9,46 | 176,3 | 0,084 | 3,15 | 37,1 | 1,45 | 50,49 | 208,23 | 29,31 | 42,25 |
| 128 | Пюре картофельное(при наличии оборудования) | 1/180 | 3,75 | 8,28 | 31,5 | 217,9 | 0,234 | 35,03 | 17,4 | 7,09 | 136,38 | 193,6 | 63,54 | 32,9 |
| | Огурец свежий (соленый) в нарезке | 1/60 | 0,39 | 0,05 | 0,83 | 5 | 0,01 | 2,45 | 0 | 1,91 | 11,27 | 11,76 | 6,86 | 2,5 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62 | 0,004 | 2,9 | 0 | 0,11 | 17,38 | 9,78 | 5,24 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный I сорт | 1/60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 36,4 | 0 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 8,6 | 6,3 | 12,3 |
| | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 12,3 | 0 | 9 | 2,3 | 1,2 | 2,6 | 6,3 | 14,2 |
| | Итого за завтрак | 1000 | 26,77 | 17,68 | 100,81 | 661,6 | 49,032 | 43,53 | 75,8 | 24,16 | 229,02 | 434,57 | 117,55 | 104,25 |
| | Итого за весь период | 13785 | 279,25 | 256,16 | 1113,12 | 7292,53 | 538,11 | 149,90 | 812,01 | 234,88 | 1102,67 | 3314,71 | 1351,55 | 752,03 |

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

110,00

49,587

40,125

198,732

1520,175

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08

Меню подготовил:

Техник- технолог МКУ "Центр по ОУО"

Л.С. Труханова