

Меню школа (дотация) 2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Калькуляция	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ														
ОБЕД														
82	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	13	3,1	2,4	18,6	133,5	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
382	Какао с молоком	200	10	52,9	25,3	5	70,8	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
10	Бутерброд с маслом и повидлом	40/30/5	10	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	фрукт	100	12	0,08	0,08	0,2	9,4	32	18	22	4,4	0,06	20	0,01
	ИТОГО:	575	45	63,78	32,18	48,4	383,6	407,23	78,93	348,64	6,14	0,28	22,66	45,92
2 ДЕНЬ														
ОБЕД														
291	Плов из курицы	200	22	22,9	23,7	28,2	414,44	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
379	Кофейный напиток	200	13	1,2	0,2	2,3	10,6	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Мучное изделие	120	16	3,8	0,4	24,6	117	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	ИТОГО:	475	53	31,7	24,7	79,7	659,54	205,5	110,92	432,53	5,26	0,3	2,56	60,01
3 ДЕНЬ														
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	200	15	1,68	4,08	16,4	109	42,6	29,04	142,86	0,88	0,1	7,3	0
348	Компот из смеси сухофруктов	200	6	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	фрукт	100	12	0,08	0,08	0,2	9,4	32	18	22	4,4	0,06	20	0,01
	ИТОГО:	550	35	33,66	4,56	47	274,5	92,5	63,54	211,96	6,46	0,25	28,38	0,01
4 ДЕНЬ														
ОБЕД														
203	Макароны отварные с маслом	150/5	10	8,3	8,6	28,2	224,74	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
377	Чай с лимоном	200	5	0,2	0	16	65	6	0	0	0,4	0	50	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
271	Котлета куриная	80	20	16,9	17,7	9	262,34	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
	ИТОГО:	480	37	29,2	26,7	77,8	669,58	271,12	76,84	391,2	4,21	0,29	51,66	68,28
5 ДЕНЬ														
ОБЕД														
113	Суп лапша домашняя	150	16	2,06	4,44	10,72	91	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
398	Напиток из плодов шиповника	200	7	0,54	0,22	15,6	75,76	9,76	2,72	2,72	0,5	0,12	160	0

	Яйцо вареное	50	4	6,5	6	0,5	78	27	6	86	1,25	0,035	0	0,13
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Масло сливочное порциями	20	4	0,26	12,3	0,34	113,2	5,8	0	0	0,06	0,002	0	0
	ИТОГО:	420	45	13,24	23,44	51,96	484,86	112,41	96,01	297,73	9,29	0,577	217,8	37,94
6 ДЕНЬ														
ОБЕД														
229	Минтай, тушеный с овощами	100/50	26	28,33	22,5	0	316,6	23,75	18,75	251,05	0,85	0,1	0,93	12,5
310	Пюре картофельное	150	13	4,3	5,3	26,4	170,44	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
348	Компот из смеси сухофруктов, шиповника	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
	ИТОГО:	525	46	64,53	28,2	56,8	643,14	99,77	83,63	434,63	3,39	0,41	9,41	12,54
7 ДЕНЬ														
ОБЕД														
278/331	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	26	28,16	29,5	15	437,23	120,41	59,16	294,58	2,65	0,15	2,35	106,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
376	Чай с сахаром и лимоном	200	5	27,7	0	0	13	33	10,5	67,5	0,4	0,02	50	0,08
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	525	41	68,61	36,63	82,6	844,26	182	168,19	653,86	8,58	0,47	52,35	106,35
8 ДЕНЬ														
ОБЕД														
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	16	5,9	6,5	38,1	259,54	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
348	Компот из смеси сухофруктов	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
	фрукт	100	12	0,08	0,08	0,2	9,4	32	18	22	4,4	0,06	20	0,01
	ИТОГО:	450	35	37,88	6,98	68,7	425,04	294,23	68,44	270,56	5,92	0,27	22,44	45,91
9 ДЕНЬ														
ОБЕД														
113	Суп лапша домашняя	150	10	2,06	4,44	10,72	91	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
229	Минтай, тушеный с овощами	100	30	17	13,5	0	190	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	10	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
350	Кисель ягодный	200	5	27,7	0	0	13	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2	3,3	0,6	16,7	87	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	ИТОГО:	525	47	56,95	20,83	59,7	566,53	47,32	108,75	444,33	6,64	0,36	0,56	7,52
10 ДЕНЬ														
ОБЕД														
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	16	5,9	6,5	38,1	259,54	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
348	Компот из смеси сухофруктов	200	6	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0

	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2	3,3	0,6	16,7	87	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	фрукт	100	11	0,08	0,08	0,2	9,4	32	18	22	4,4	0,06	20	0,01
	ИТОГО:	500	47	45,08	11,58	85,4	564,44	303,13	81,43	305,74	6,76	0,33	22,44	45,91