

Меню школа (начальные классы, платное, дотация) 2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Калькуляция	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, 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	200/10	17	3,1	2,4	18,6	133,5	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
203	Макароны отварные с маслом	150/5	12	8,3	8,6	28,2	224,74	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
348	Компот из с/ф	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
271	Гуляш из говядины	80	20	16,9	17,7	9	262,34	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
	Сырная нарезка	10	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	ИТОГО:	665	56	43,3	11,4	77,2	514,34	430,26	49,7	366,81	2	0,22	3,77	50,43
2 ДЕНЬ														
ОБЕД														
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая	200	25	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
304	Плов из птицы	200	26	22,9	23,7	28,2	414,44	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
	Овощная нарезка	25	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Мучное изделие	120	16	3,8	0,4	24,6	117	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
379	Чай с молоком	200	13	1,2	0,2	2,3	10,6	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	ИТОГО:	675	66	32,53	28,66	66,39	650,74	93,4	107,89	396,6	5,03	0,28	11,13	63,96
3 ДЕНЬ														
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой на курином бульоне	200	20,00	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
278/331	Горбуша тушеная с овощами	60/50	13	16,9	17,7	9	262,34	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
	Пюре картофельное	200	10	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Нарезка (помидоры)	25	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
348	Сок фруктовый	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:	735	52	30,08	26,59	71,47	646,34	87,24	83,15	282,87	3,48	0,3	7,32	63,72
4 ДЕНЬ														
ОБЕД														
115	Суп с овсяной крупой на курином бульоне	200	15	2,14	2,24	13,71	83,60	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00
203	Макароны отварные с маслом	150/5	12	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 пшеничный, ржаной	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
	Мучное изделие	120	16	3,8	0,4	24,6	117	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
	ИТОГО:	655	50	12,3	9	68,8	407,24	198,87	41,34	214,45	2,62	0,2	50,25	4,53
5 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
292	Голубцы	100	30	14,9	11,7	17,6	262,1	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
	Пюре картофельное	150/5	12	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 пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	ИТОГО:	575	29	14,36	13,44	79,52	498,24	221,1	89,59	351,56	4,74	0,46	88,05	42,33
6 ДЕНЬ														
ОБЕД														
115	Суп с рисовой крупой на курином бульоне	200	15	2,14	2,24	13,71	83,60	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00
229	Котлета рыбная	100	30	14,9	11,7	17,6	262,1	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
310	Макаронные изделия с маслом	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	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Мучное изделие	120	16	3,8	0,4	24,6	117	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
	ИТОГО:	625	50	51,1	17,4	74,4	588,64	102,37	117,67	327,09	4,62	0,59	46,28	37,84
7 ДЕНЬ														
ОБЕД														
82	Щи со сметаной на курином бульоне	200/10	17	3,1	2,4	18,6	133,5	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
	Гуляш из говядины	60/50	16	16,9	17,7	9	262,34	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
389	Чай с сахаром и лимоном	200	20	1,2	0,2	2,3	10,6	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	745	65	12,75	7,13	67,6	394,03	28,59	98,53	291,78	5,53	0,3	0	0,02
8 ДЕНЬ														
ОБЕД														
82	Борщ со сметаной на курином бульоне	200/10	17	3,1	2,4	18,6	133,5	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
203	Макароны отварные с маслом	150/5	12	8,3	8,6	28,2	224,74	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
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
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
	Овощная нарезка	25	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	630	44	48,1	32,4	33,55	546,94	320,36	64,9	378,41	2,15	0,2	3,85	198,15
9 ДЕНЬ														

ОБЕД														
113	Суп лапша домашняя	200	10	2,06	4,44	10,72	91	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
292	Капуста тушеная с говядиной	200	30	14,9	11,7	17,6	262,1	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
350	Кисель ягодный	200	5	27,7	0	0	13	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	725	42	20,76	16,54	52,92	470,6	65,72	123,11	328,6	4,96	0,64	75,6	75,6
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
292	Курица, тушенная с овощами	200	28	14,9	11,7	17,6	262,1	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
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
	Нарезка (помидоры)	25	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,3	0,6	16,7	87	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:	645	55	49,16	30,5	61,84	673,44	278,76	82,19	342,17	2,7	0,392	40,24	83,7