

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Городской школы №1"

Королева О.И.

« 1 » сентября 2023 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
 Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
 на осенний период 2023 г
 стоимостью 163,00 р (родительская плата)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КТ"

М.Платонова

2023 г.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	Ф, мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Обед																					
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
3	Котлеты, биточки, шинцели рубленые с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35
4	Ралу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
Итого за обед:			780	22,263	27,812	90,203	700	0,50	0,27	40,26	9,64	0,07	0,07	143,79	376,65	113,83	6,75	1245,5	136,66	9,93	118,95
Итого за день:			22,263	27,812	90,203	700	0,50	0,27	40,26	9,64	0,07	0,07	0,07	143,79	376,65	113,83	6,75	1245,5	136,66	9,93	118,95
2 день																					
Обед																					
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,609	5,003	4,700	66	0,02	0,02	1,73	0,01	0,00	0,00	13,67	24,40	14,68	0,38	99,05	23,68	1,69	22,46
2	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	200	1,141	2,262	6,310	50	0,05	0,03	23,96	0,02	0,00	0,00	28,72	32,45	13,71	0,58	277,47	50,34	0,83	14,73
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89	
5	Рис прилушенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91	
6	Напиток апельсиновый	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90

7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка " Томенская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48
	Итого за обед:		840	21,033	22,377	111,453	731	0,48	0,25	34,36	34,51	7,02	155,58	365,10	102,96	3,97	880,02	273,64	39,22	304,10
	Итого за День:			21,033	22,377	111,453	731	0,48	0,25	34,36	34,51	7,02	155,58	365,10	102,96	3,97	880,02	273,64	39,22	304,10
	3 День																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Юшка картофельная с бабачками и помидорами	134 (12)	200	1,326	2,674	9,846	69	0,06	0,05	8,34	9,61	0,04	22,87	44,78	21,36	0,81	353,61	44,91	0,35	25,48
3	Печень тушенная в соусе 50/50	408 (12)	100	11,157	8,375	9,093	156	0,17	1,26	10,69	3502,35	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка "КАЛОРИЙНАЯ"	(25)	50	3,366	6,249	26,653	176	0,03	0,04	0,02	0,03	0,14	13,11	42,39	6,98	0,62	71,43	16,59	5,10	19,41
	Итого за обед:		760	24,169	22,611	108,946	736	0,59	1,50	21,95	3524,60	0,26	116,23	544,67	186,23	11,15	1027,98	226,57	35,12	211,81
	Итого за День:			24,169	22,611	108,946	736	0,59	1,50	21,95	3524,60	0,26	116,23	544,67	186,23	11,15	1027,98	226,57	35,12	211,81
	4 День																			
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов из свинины 60/150	403 (12)	210	13,431	27,246	35,312	440	0,50	0,13	1,98	0,02	0,00	24,30	212,11	50,19	2,12	342,24	75,33	10,06	59,48
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
9	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		768	20,684	34,487	102,777	804	0,81	0,32	107,94	28,49	0,12	184,77	427,88	122,71	5,96	997,35	129,78	16,83	94,49
	Итого за День:			20,684	34,487	102,777	804	0,81	0,32	107,94	28,49	0,12	184,77	427,88	122,71	5,96	997,35	129,78	16,83	94,49
	5 День																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02

4	Картофель отварной	470 (12)	170	2,738	4,131	24,174	145	0,15	0,10	13,60	14,28	0,07	19,89	88,07	34,23	1,37	802,82	46,80	0,46	45,03
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
6	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
	Итого за обед:		820	19,837	21,669	97,137	663	0,54	0,70	27,74	37,31	0,20	123,89	397,18	106,98	7,76	1532,3	160,26	22,58	121,41
	Итого за день:			19,837	21,669	97,137	663	0,54	0,70	27,74	37,31	0,20	123,89	397,18	106,98	7,76	1532,3	160,26	22,58	121,41
	Итого за неделю:			107,996	128,956	510,517	3635	2,93	3,03	232,25	3634,5	7,66	724,26	2111,47	632,71	35,59	5683,2	926,92	123,67	850,76
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Салат из свежкы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
3	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	11,477	21,727	239	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
4	Соус томатный	567 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
5	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
	Итого за обед:		740	19,574	25,258	91,593	672	0,20	0,11	9,00	16,12	0,11	91,64	174,67	58,37	3,69	618,89	233,84	7,43	46,40
	Итого за день:			19,574	25,258	91,593	672	0,20	0,11	9,00	16,12	0,11	91,64	174,67	58,37	3,69	618,89	233,84	7,43	46,40
	2 день																			
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,767	5,016	5,618	71	0,03	0,03	2,03	0,01	0,00	24,88	33,24	20,19	0,53	124,60	105,53	1,71	29,75
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
5	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	50	2,438	1,375	28,410	136	0,02	0,01	0,05	0,02	0,05	9,46	25,76	5,23	0,57	29,90	14,36	2,28	6,65
	Итого за обед:		815	24,195	18,740	117,056	734	0,34	0,15	18,11	34,27	0,21	136,01	368,92	103,24	5,18	974,09	258,44	20,57	151,39
	Итого за день:			24,195	18,740	117,056	734	0,34	0,15	18,11	34,27	0,21	136,01	368,92	103,24	5,18	974,09	258,44	20,57	151,39
	3 день																			
	Обед																			
1	Салат картофельный с зеленым горошком /мас.раст./	10 (25)	60	1,572	6,452	5,552	87	0,04	0,05	3,39	0,02	0,16	12,69	37,38	10,05	0,53	176,30	39,43	3,83	16,16

2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Сердце Гулливерное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	233,37	84,27	20,86	51,45
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		795	25,166	23,826	85,951	659	0,74	0,84	21,13	37,20	0,26	134,82	548,58	203,59	11,32	1049,47	220,88	28,47	100,28
	Итого за День:			25,166	23,826	85,951	659	0,74	0,84	21,13	37,20	0,26	134,82	548,58	203,59	11,32	1049,47	220,88	28,47	100,28
	4 День																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	29,06	35,89	16,66	0,81	236,91	55,70	0,37	17,26
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Жаркое по-домашнему из свинины 60/150	436 (21)	210	12,274	29,014	18,582	385	0,44	0,17	10,74	0,02	0,00	27,24	198,00	46,08	2,47	819,57	78,02	1,70	58,58
6	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
	Итого за обед:		793	20,038	39,753	95,070	818	0,63	0,34	24,73	37,75	0,38	148,30	391,87	108,67	5,53	1502,57	139,60	6,64	97,32
	Итого за День:			20,038	39,753	95,070	818	0,63	0,34	24,73	37,75	0,38	148,30	391,87	108,67	5,53	1502,57	139,60	6,64	97,32
	5 День																			
	Обед																			
1	Икра свекольная	78 (21)	70	1,812	4,692	10,255	90	0,04	0,05	7,54	0,00	0,00	27,53	42,77	23,65	1,30	343,13	27,88	1,92	16,37
2	Сул картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
5	Рис прилушенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
6	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Булочка Домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
8	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		802	23,052	22,892	120,191	779	0,44	0,16	17,58	18,41	0,11	121,93	361,94	114,88	5,19	1160,87	220,84	28,35	157,42

