Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов для организации питания учащихся 5-11 класс

С 09.01.24 по 31.05.24

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	*2*	*3*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	
						1-день										
1	Каша пшеничная с тыквой	1/300	303/2004	335,82	10,63	12,32	40,8	0,16	0,27	11,8	180	194	84	30	1,8	**31**
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	**18**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		610,00		***544,00***	***18,01***	***18,40***	***80,03***	***0,28***	***0,32***	***14,00***	***180,00***	***240,00***	***252,00***	***64,00***	***3,60***	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2	**12,67**
2	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	402,35	26,58	20	47,96	0,21	0,18	18,6	110	213	234	28,5	2,4	**47,88**
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	115,42	1,6	5,6	6,85	0,03	0,03	15,42	0	79,7	34,28	26,85	1,37	**16,12**
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	**3**
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**3**
6	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	**7,49**
	Итого	**860,00**		**962,20**	**36,12**	**35,69**	**132,63**	**0,55**	**1,55**	**52,72**	**275,00**	**521,20**	**510,18**	**113,75**	**6,59**	**143,49**
						2-день										
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/300	305/2004	309	13,3	11,6	67,5	0,25	0,17	11,2	170	102	136	39	2,7	**31**
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	**15**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		560,00		**558,00**	**18,00**	**18,40**	**115,50**	**0,28**	**0,32**	**14,00**	**180,00**	**240,00**	**240,00**	**60,00**	**3,60**	

1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	192,09	7,68	5,84	27,09	0,18	0,45	7,5	0	45	90	42	1,5	**10,7**
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6	**39,11**
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	201,96	6,6	6,12	28,2	0,05	0,01	0	0	20,4	28,8	7,2	0,72	**16,86**
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	78,5	0,83	3,33	5,42	0,15	0,07	0	15	113	130	42	3,33	**13**
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	**3**
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**3**
7	Печенье овсянное	1/30	Пром.пр-ва	78	2,5	2	15	0,02	0,07	0	3	30	20	10	0,4	**7,49**
	Итого	**940,00**		**1081,25**	**35,81**	**45,94**	**147,56**	**0,62**	**0,76**	**21,10**	**236,00**	**431,40**	**471,20**	**140,60**	**9,07**	**143,49**
						3-день										
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	335,82	10,62	12,32	46,27	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8	**31**
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	**19**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		610,00		**544,00**	**18,00**	**18,40**	**85,50**	**0,28**	**0,32**	**14,00**	**180,00**	**240,00**	**366,00**	**64,00**	**3,60**	
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	216,57	3,57	5,25	25,5	0,21	0,06	0	0	45	108	42	1,5	**11,67**
2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,38	0,19	0,28	14,25	77,5	116	106	31	2	**38,69**
3	Картофель отварной	1/180	518/2004	303,67	4,2	5,4	28,44	0,18	0,12	6,7	4,8	66	100,8	36	1,1	**12,01**
4	Огурец соленый	1/65	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	**9,1**
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	**3**
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	**0**	16	6	6	1	**7,2**
7	Печенье «Курабье»	2/20	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	**7,49**
	Итого	**905,00**		**1123,69**	**31,77**	**33,70**	**145,82**	**0,70**	**0,63**	**38,65**	**247,30**	**416,00**	**467,20**	**151,40**	**7,62**	**143,49**

						4-день									
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	12,32	49,7	0,16	0,27	11,8	180	194	99	26	1,8	**31**
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	**25**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		715,00		**545,32**	**19,95**	**18,40**	**88,93**	**0,28**	**0,32**	**14,00**	**180,00**	**240,00**	**267,00**	**60,00**	**3,60**	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2	**12,67**
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	**6216**	86	139	17	5	**35,33**
3	Каша ячневая	1/180	Табл4/2004	277,2	6,95	6,84	40,8	0,18	0,11	6,72	**4**	58	84	30	1	**6,91**
4	Помидор соленый	1/80	Пром.пр-ва	20,2	0,8	0	108,8	0,04	0,04	6,4	**92,8**	92,8	63,87	31,87	1,44	**11,62**
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	**3**
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	**0**	16	6	6	1	**6,14**
7	Печенье «Ромашка»	2/17	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	**7,49**
	Итого	**900,00**		**1065,52**	**31,01**	**27,93**	**254,78**	**0,72**	**2,90**	**42,72**	**6477,80**	**465,30**	**526,77**	**137,27**	**10,46**	**143,49**
						5-день									
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	1/300	326/2008	369	10,63	20,4	101,1	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8	**31**
2	Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	**25**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		610,00		**577,18**	**18,01**	**26,48**	**140,33**	**0,28**	**0,32**	**14,00**	**180,00**	**240,00**	**366,00**	**64,00**	**3,60**	
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222,36	9,36	11,2	4,82	0,06	0,96	12,96	0	13,2	78	15,6	0,96	**11,67**
2	Рагу из птицы	1/80/180	489/2004	406,6	17,5	31,82	62,68	0,16	0,14	12,88	54,26	110,8	210,2	28,2	1,8	**49**
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	**9**	81	78	25	2	**9**
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	**3**

		ва													
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**3**
7	Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром.пр-ва	28	0,24	0,24	6	0,01	0,01	6	0	9,6	6,6	6	1,3	**7,49**
	Итого	**880,00**		**851,96**	**31,72**	**43,88**	**113,86**	**0,39**	**1,19**	**37,14**	**223,26**	**284,60**	**439,20**	**89,20**	**7,58**	**143,49**
						6-день										
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/300	304/2004	469,76	30,04	31,94	37,37	0,16	0,27	11,8	180	194	107	26	1,8	**31**
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	**18**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		610,00		**677,94**	**37,42**	**38,02**	**76,60**	**0,28**	**0,32**	**14,00**	**180,00**	**240,00**	**275,00**	**60,00**	**3,60**	
1	Суп картофельный с рисом	1/300	138/2004	182,62	8,5	7,3	20,68	0,14	0,11	0	0	84	192	33,6	1,2	**8,52**
2	Жаркое по домашнему	1/170/40	436/2004	426,6	18,08	32,8	64,6	0,25	0,14	13,3	58	172.6	216	29	1,87	**58,42**
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	**0**	86	40	20	1,2	**8,4**
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	**3**
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
7	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	**7,49**
	Итого	**840,00**		**896,42**	**32,08**	**43,90**	**143,98**	**0,51**	**0,42**	**32,80**	**223,00**	**301,00**	**562,40**	**105,00**	**5,89**	**143,49**
						7-день										
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	335,82	10,62	12,32	46,27	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8	**31**
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	**19**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		610,00		**544,00**	**18,00**	**18,40**	**85,50**	**0,28**	**0,32**	**14,00**	**180,00**	**240,00**	**366,00**	**64,00**	**3,60**	
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	216,57	3,57	5,25	25,5	0,21	0,1	0	0	45	108	42	1,5	**11,67**
2	Котлеты рубленные из	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	1,2	0	22	107	19	0,8	**45,58**

	птицы															
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	**20**	55	84	30	1	**10,14**
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	**0**	93	40	20	0,8	**8,28**
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	**3**
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**3**
7	Печенье овсянное	1/30	Пром.пр-ва	78	2,5	2	15	0,02	0,07	0	3	30	20	10	0,4	**7,49**
	Итого	**870,00**		**1 124,10**	**38,08**	**38,87**	**116,17**	**0,51**	**0,39**	**14,00**	**183,00**	**315,00**	**425,40**	**135,40**	**6,02**	**143,49**
						8-день										
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/400/5	284/2008	307,4	13,3	11,6	51,2	0,25	0,25	11,2	170	162	198	39	2,7	**31**
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	**15**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		665,00		**556,40**	**18,00**	**18,40**	**90,80**	**0,28**	**0,40**	**14,00**	**180,00**	**300,00**	**302,00**	**60,00**	**3,60**	
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	192,09	7,68	5,84	27,09	0,18	0,45	7,5	0	45	90	42	1,5	**10,7**
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6	**39,11**
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	201,96	6,6	6,12	28,2	0,05	0,01	0	0	20,4	28,8	7,2	0,72	**16,86**
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	78,5	0,83	3,33	5,42	0,15	0,07	0	15	113	130	42	3,33	**13**
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	**3**
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**3**
7	Печенье «Курабье»	2/20	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	**7,49**
	Итого	**940,00**		**1099,25**	**35,51**	**47,24**	**145,56**	**0,62**	**0,79**	**21,40**	**238,00**	**462,40**	**499,20**	**138,60**	**8,77**	**143,49**
						9-день										
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/300	305/2004	335,82	10,63	12,32	67,5	0,16	0,27	11,8	180	194	100,8	36	1,8	**31**

2	Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	**19**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		610,00		**544,00**	**18,01**	**18,40**	**98,33**	**0,28**	**0,32**	**14,00**	**180,00**	**240,00**	**268,80**	**70,00**	**3,60**	
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222,36	9,36	11,2	4,82	0,06	0,96	12,96	0	39	78	15,6	0,96	**11,67**
2	Котлеты рубленные из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	**45,58**
3	Каша ячневая	1/180	Табл4/2004	277,2	6,95	6,84	40,8	0,18	0,11	6,72	**4**	58	84	30	1	**6,91**
4	Зеленый горошек	1/80	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	**16**	81	78	25	2	**11,51**
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	24	38,4	8,4	0,72	**3**
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**3**
7	Печенье «Ромашка»	2/17	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	**7,49**
	Итого	**920,00**		**1172,03**	**48,17**	**48,58**	**111,55**	**0,46**	**1,31**	**26,18**	**185,00**	**301,00**	**441,40**	**112,00**	**6,38**	**143,49**
						10-день										
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	12,32	49,7	0,88	0,27	11,8	180	194	99	26	1,8	**31**
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	**18**
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**4,33**
		715,00		**545,32**	**19,95**	**18,40**	**80,53**	**1,00**	**0,32**	**14,00**	**180,00**	**240,00**	**267,00**	**60,00**	**3,60**	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2	**12,67**
2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,38	0,19	0,28	14,25	77,5	116	106	31	2	**38,69**
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,04	0,01	0	**0**	49	72	6	0,6	**11,65**
4	Салат из квашеной капусты	1/80	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	**13,66**
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	102,5	24	38,4	8,4	0,72	**3**
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	**3**
7	Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром.пр-	28	0,24	0,24	6	0,01	0,01	6	0	9,6	6,6	6	1,3	**7,49**

		ва													
Итого	**890,00**		**838,78**	**32,20**	**35,10**	**118,80**	**0,55**	**1,56**	**49,45**	**180,00**	**352,90**	**382,50**	**106,20**	**7,58**	**143,49**