

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №



ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»
СИПАТОВ Б.Л

Цикличное меню (осенне-зимний период) для бесплатного питания для обучающихся 12-17 лет 2024г.

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя) Завтрак						
№ 173 сб. 2017	Каша вязкая молочная с гречневой крупы с сахаром	200/10	6,2	10	26,8	224
№376 сб. 2017	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60
№388 сб. 2017	Яблоко свежее	1шт	0,5	0,5	10	52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	550	9,05	10,76	61,56	406,5
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№88 сб. 2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,77	4,95	7,9	89,75
№295 сб. 2017	Котлеты куриные из бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,46	388
№302 сб. 2017	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным 72,5%	180\6	7,84	5,58	48,18	274,36
№349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	901	30,93	40,82	132,13	1029,61
	Итого	1451	39,98	51,58	193,69	1436,11

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ВТОРНИК (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц) 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№210 сб. 2017	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377
№131 сб. 2017	Зелёный горошек отварной	50	0,96	0,06	1,92	11,64
№376 сб. 2017	Чай с сахаром с лимоном	200\10/7	0,07	0,02	10	60
№388 сб. 2017	Яблоко свежее	1шт	0,2	0,2	4,9	23,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	557	21,56	39,77	35,11	608,64
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
№103 сб. 2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	3,2	18,9	123,1
№289 сб. 2017	Рагу из птицы	100\180	20,49	17,03	24,33	332,8
№342 сб. 2017	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	890	28,81	21,19	99,61	714,6
	Итого	1447	50,37	60,96	134,72	1323,24

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СРЕДА (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц) 72,5 %	10	0,08	7,25	0,13	66
№223. 2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	22,66	16,14	37,86	466,75
№377 сб. 2017	Чай с лимоном с сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5
	Печенье (1шт в индивидуальной упаковке)	50	2,25	4,8	20,7	135
	Всего за завтрак	550	27,4	28,45	88,65	800,25
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные)(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№96 сб. 2017	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25
№301 сб. 2017	Кнели из птицы	100	19	17	4,3	211
№309 сб. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5%	180\6	6,73	7,14	37,56	241,38
№388 сб.2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	895	28,55	28,25	131,2	809,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	55,95	56,7	219,85	1609,66

№ рец., норм ат. документа ция	Наименование блюда	Масса порции , (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЧЕТВЕРГ (2 неделя) Завтрак						
№15 сб. 2017	Закуска: Сыр порционный	15	6,96	8,85	0	108
№173 сб. 2017	Каша молочная овсяная с сахаром	245/10	10,48	16,25	47,5	375
№379 сб. 2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№388 сб. 2017	Яблоко сезонное	1шт	0,2	0,2	4,5	23,5
	Всего за завтрак	550	23,09	28,22	617,1	677,6
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
№102 сб. 2017	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,8	18,4	153
№227 сб. 2017	Рыба припущенная	100	11,89	13,95	14,53	230,91
№ 125 № 128сб. 2017	Картофель отварной\ Картофельное пюре с маслом сливочным 72,5%	180\6	3,56	6,98	24,65	185
№349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	916	27,67	28,62	118,17	846,41
	Итого	1408	50,76	56,84	735,27	1524,01

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№71 сб. 2017	Овощи свежие(солёные)(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№291 сб. 2017	Плов из птицы	100\200	25,22	12,53	51,03	418,13
№376 сб. 2017	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	650	27,65	20,04	75,92	614,63
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи свежие (солёные) (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№82 сб. 2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75
№270 сб. 2017	Котлеты московские	100	14,4	18,73	20,14	294,44
№309 сб. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5%	180\6	6,73	7,14	37,56	241,38
№342. сб. 2017	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	901	28,45	31,75	125,09	898,87
	Итого	1451	56,1	51,79	201,01	1513,5