

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для 5-9 классов на 09.01.2024 по 31.05.2024 учебный год
ООШ с. Городище

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре													
1 день																											
1 прием пищи																											
стр115	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	250,0	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,9	0,26	0,56	188,74	175,38	33,54	0,56													
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0													
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54													
1	Бутиерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8													
	ИТОГО		24,09	30,77	84,67	514,52	0,77	7,1	0,35	0,56	400,34	271,82	50,34	1,9													
2 прием пищи																											
стр178	Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,13	5,35	16,13	133,25	0,15	5,83	0,0	0,0	50,28	0,0	0,0	1,8													
стр52	Макаронные отварные с маслом	200,0	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0,0	0,0	0,0	6,48	0,0	0,0	1,48													
стр28	Котлета мясная рубленая	100,0	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,15	0,0	0,0	43,5	0,0	0,0	1,5													
стр247	Соус томатный с маслом сливочным	30,0	0,37	0,9	2,93	21,36	0,01	0,66	0,01	0,0	2,48	0,0	0,0	0,11													
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0													
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0													
стр130	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0,0	26,96	107,44	0,02	0,8	0,0	0,0	41,14	29,2	22,96	0,68													
	ИТОГО		33,58	25,13	127,29	865,02	0,94	7,44	0,01	0,0	143,88	29,2	22,96	5,57													



2 день

1 прием пищи

стр113	Каша пшеничная молочная	250,0	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,9	0,26	0,0	185,86	182,4	37,24	0,72
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,35	0,12	7,36	0,04	0,0	190,62	140,4	22,54	0,14
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	Итого		17,21	33,17	87,61	596,19	0,83	8,46	0,39	0,0	576,48	414,3	72,08	1,66

2 прием пищи

стр182	Суп крестьянский со сметаной	250,0	3,03	2,03	16,5	115,1	0,0	8,0	0,0	0,0	32,0	0,0	0,0	0,75
стр56	Печень по-строгановски	120,0	17,28	6,94	4,26	145,81	0,12	0,62	7,76	0,0	33,72	246,07	24,06	5,56
стр157	Пюре картофельное	200,0	4,34	6,24	10,72	165,2	0,14	4,18	0,12	0,0	73,44	109,34	31,12	0,98
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр130	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0,0	26,96	107,44	0,02	0,8	0,0	0,0	41,14	29,2	22,96	0,68
стр83	Булочка домашняя	100,0	7,28	12,52	53,92	358,0	0,12	0,0	0,0	0,0	19,8	0,0	0,0	1,3
	Итого		37,12	28,81	142,3	1038,25	0,98	13,6	13,6	0,0	200,1	384,61	78,14	9,27

3 день

1 прием пищи

стр75	Омлет натуральный	250,0	15,7	18,12	6,42	244,96	0,08	0,36	0,0	0,0	201,64	0,0	0,0	2,64
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
1	Бутиерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,0	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	итого		33,75	38,93	59,77	520,14	0,69	6,56	0,09	0,0	413,24	96,44	16,8	2,52

2 прием пищи

стр175	Свекольник с мясом и со сметаной	250,0	4,22	6,5	13,79	145,14	0,18	19,93	0,0	0,0	95,1	0,0	0,0	3,27
стр209	Рыба отварная (горбуша, треска)	100,0	19,37	1,2	0,78	91,67	0,05	1,57	0,0	0,0	20,33	0,0	0,0	0,55
стр121	Рис припущенный	200,0	4,86	5,74	48,9	266,6	0,04	0,0	0,0	0,0	3,22	0,0	0,0	0,68
стр245	Соус сметанный	30,0	0,43	1,5	1,76	22,23	0,006	0,02	0,009	0,0	8,19	7,7	1,47	0,06
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
284	Напиток Виталайт НК витам	200,0	0,0	0,0	96,0	370,0	4,4	310,0	2,0	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого		33,03	16,02	191,17	1042,34	5,256	331,52	2,009	36,7	126,84	7,7	1,47	4,56

4 день

1 прием пищи

стр110	Каша манная с маслом	250,0	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,2	0,0	0,0	46,8	0,0	0,0	0,2
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
стр101	Бутерброд с сыром	70,0	5,81	12,37	13,38	190,59	0,11	0,26	0,01	0,0	204,69	91,58	12,37	0,0
	итого		26,05	24,23	73,52	543,79	0,67	6,46	0,01	0,0	263,09	96,52	16,87	0,74

2 прием пищи

стр196	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250,0	3,62	6,0	8,5	118,0	0,06	19,38	0,0	0,0	46,85	0,0	0,0	0,85
стр 42	Курица отварная	120,0	26,71	17,05	0,0	278,96	0,15	1,61	23,76	0,0	20,28	172,08	21,96	1,48
стр108	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200,0	11,64	7,24	60,0	351,74	0,28	0,0	0,04	0,0	18,98	270,16	180,36	6,06
стр247	Соус томатный с маслом сливочным	30,0	0,37	0,9	2,93	21,36	0,01	0,66	0,01	0,0	2,48	0,0	0,0	0,11
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр135	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0,02	0,66	0,0	0,0	128,1	95,94	17,5	0,64
	итого		46,71	36,33	114,67	969,34	1,1	22,31	23,81	0,0	216,69	538,18	219,82	9,14

5 день

1 прием пищи

стр112	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	250,0	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,9	0,26	0,0	183,98	174,18	33,98	0,54
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр122	Кофейный-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,0	221,14	185,42	31,78	0,7
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	Итого		18,57	34,33	89,05	618,88	0,73	2,18	0,63	0,0	605,12	451,1	78,06	2,04

2 прием пищи

стр181	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0	14,77	12,04	32,95	434,09	0,35	26,25	0,0	0,0	77,67	0,0	0,0	4,0
стр32	Плов из говядины	250,0	14,8	16,6	36,8	348,0	0,2	1,0	0,0	0,0	21,4	0,0	0,0	2,2
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр134	Отвар шиповника	250,0	0,4	0,22	15,72	75,76	0,01	160,0	0,0	0,0	9,6	2,72	2,6	0,5
	Итого		34,12	29,94	115,41	1004,55	1,14	187,25	0,0	0,0	108,67	2,72	2,6	6,7

6 день

1 прием пищи

стр53	Макароньы отварные с сыром	250,0	9,28	10,0	22,71	216,99	0,05	0,135	0,0	0,0	10,46	0,0	0,0	1,14
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	Итого		27,33	30,81	76,06	492,17	0,66	6,335	0,09	0,0	222,06	96,44	16,8	2,48

2 прием пищи

стр216	Винегрет овощной	100,0	1,26	10,14	8,32	129,26	0,05	13,25	0,0	0,0	26,7	0,0	29,4	0,9
стр169	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250,0	4,0	6,0	20,87	145,12	0,11	8,21	0,0	0,0	29,62	0,0	0,0	1,07
стр 23	Запеканка картофельная с отварным мясом	250,0	16,98	16,7	14,56	303,88	0,14	8,7	0,1	0,0	71,84	212,14	38,94	2,88
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сок натуральный	200,0	0,0	0,0	21,0	84,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	13,6	0,0
	Итого		26,39	33,92	94,69	808,96	0,88	38,56	0,1	0,0	128,16	212,14	81,94	4,85

7 день

1 прием пищи

стр114	Каша пшеничная молочная	250,0	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	1,62	0,0	0,0	184,68	0,0	0,0	3,24
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,35	0,12	7,36	0,04	0,0	190,62	140,4	22,54	0,14
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	ИТОГО		19,53	33,11	101,9	661,23	0,91	9,18	0,13	0,0	575,3	231,9	34,84	4,18

2 прием пищи

стр194	Суп рыбный с консервов	250,0	10,17	2,6	16,65	150,85	0,1	8,03	0,1	0,0	107,93	164,03	54,4	1,3
Стр56	Печень тушеная в сметане	120,0	18,87	7,61	2,92	150,74	0,14	0,06	8,44	0,0	34,12	256,25	17,23	6,19
стр157	Пюре картофельное	200,0	4,34	6,24	10,72	165,2	0,14	4,18	0,12	0,0	73,44	109,34	31,12	0,98
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр130	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0,0	26,96	107,44	0,02	0,8	0,0	0,0	41,14	29,2	22,96	0,68
Стр88	Вагрушка с повидлом	100,0	13,17	2,0	60,3	279,7	0,2	0,2	0,0	0,0	33,8	0,0	0,0	2,0
	ИТОГО		48,63	17,55	150,0	1041,14	1,18	27,46	0,22	0,0	309,61	302,57	108,48	5,64

8 день

1 прием пищи

стр173	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	6,6	9,0	20,64	187,04	0,04	0,9	0,26	0,0	106	120,78	23,26	0,46
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр122	Кофейный-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,0	221,14	185,42	31,78	0,7
1	Бутерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	Итого		18,85	33,15	83,35	582,76	0,69	2,18	0,63	0,0	527,14	397,92	67,34	1,96

2 прием пищи

стр190	Суп «Харчо» с мясом птицы	250,0	4,87	6,12	21,0	151,0	0,1	8,9	0,0	0,0	8,55	0,0	0,0	1,21
стр13	Бефстроганов из мяса отварного	120,0	15,52	12,43	3,29	186,99	0,04	0,01	0,0	0,0	33,40	0,0	0,0	0,98
стр108	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200,0	11,64	7,24	60,0	351,74	0,28	0,0	0,04	0,0	18,98	270,16	180,36	6,06
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
	Итого		48,18	29,93	127,23	885,71	1,0	14,91	0,04	0,0	72,53	275,1	184,86	8,79

9 день

1 прием пищи

стр110	Каша манная с маслом	250,0	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,2	0,0	0,0	46,8	0,0	0,0	0,2
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,35	0,12	7,36	0,04	0,0	190,62	140,4	22,54	0,14
Стр79	Яйцо варенное	70,0	6,35	5,75	0,35	78,75	5,04	0,0	0,0	0,0	27,5	0,0	0,0	1,25
	Итого		18,99	19,55	68,89	528,02	5,72	7,56	0,04	0,0	264,92	140,4	22,54	1,59

2 прием пищи

стр229	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	100,0	1,66	8,45	5,05	95,0	0,01	4,0	0,0	0,0	18,09	0,0	0,0	0,06
182	Суп крестьянский со сметаной	250,0	3,03	2,03	16,5	115,1	0,00	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	32,0	0,75
стр21	Жаркое по-домашнему	250,0	13,28	13,58	24,25	304,68	0,2	5,13	0,03	0,0	36,38	212,85	57,9	2,95
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр131	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,6	0,0	23,6	86,0	0,0	50,2	0,0	0,0	17,2	0,0	0,0	0,4
	Итого		22,72	25,14	98,99	747,48	0,79	59,33	0,03	0,0	79,67	212,85	89,9	4,16

10 день

1 прием пищи

стр110	Каша гречневая молочная жидкая	250,0	6,98	10,42	25,0	222,38	0,1	0,9	0,26	0,0	184,48	195,26	60,42	1,5
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
стр136	Чай с сахаром	200,0	12,0	3,06	13,0	49,28	0,0	6,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
1	Бутиерброд с маслом сливочным	70,0	4,01	17,0	24,3	144,0	0,1	0,2	0,09	0,0	200,0	91,5	12,3	0,8
	Итого		25,3	31,23	78,35	497,56	0,71	7,1	0,35	0,0	396,08	291,17	77,22	2,84

2 прием пищи

стр166	Борщ из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250,0	3,5	5,88	9,75	117,0	0,05	9,75	0,0	0,0	43,12	0,0	0,0	1,0
стр121	Рис припущенный	200,0	4,86	5,74	48,9	266,6	0,04	0,0	0,0	0,0	3,22	0,0	0,0	0,68
стр37	Тефтели из говядины	100,0	15,62	13,5	6,09	211,23	0,07	1,2	0,01	0,0	13,73	164,86	21,7	2,56
стр247	Соус томатный с маслом сливочным	30,0	0,37	0,9	2,93	21,36	0,01	0,66	0,01	0,0	2,48	0,0	0,0	0,11
481	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30,0	2,11	0,33	13,89	64,8	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
296	Киселек детский с кальцием	200,0	0,0	0,0	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого		28,5	27,1	121,61	857,89	1,05	31,71	0,15	2,35	62,55	164,86	21,7	4,35