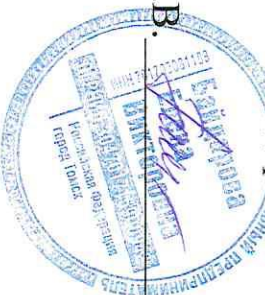


Утверждаю: ИШ Байдарова Е.В.

Байдарова Е.В.



Согласовано: Директор МАОУ СОШ №67

Лескова Т.А.

Примерное меню на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся (обед 5-11 класс) (92,00)

2022г.

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.				Минеральные в-ва, мг.				Витамины, мг.						Энерг. ценность Ккал.
			Белки	Жиры	Углевод.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С			
ДЕНЬ 1																	
№ 102	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,5	42,7	35,6	88,1	2,05	-	0,23	0,07	1,1	5,8	148		
№ 71	Овощи свежие (помидор или огурец)	25	4	0,08	1,52	8,4	8	10,4	0,36	0	0,02	0,016	0,2	7,02	8,88		
№289	Рагу из птицы	200	12,56	11,72	15,2	36,8	38,7	108,2	1,92	14,6	0,07	0,15	4,54	11,33	252		
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	0	0,012	0	0,9	114,6	133		
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	230	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	0	140		
			27,61	17,83	90,1	115,28	107,24	263,3	5,96	14,6	0,392	0,296	7,14	138,75	681,88		
ДЕНЬ 2																	
№82	Бош с картофелем и сметаной	200\10	2,1	5,8	17,6	50,6	30,6	66	1,5	0,04	0,4	1,1	0,96	48,5	135		
№278	Фрикаделька мясная с соусом	100	8,3	11,32	10	23,6	12,22	76,78	5,23	16,3	0,03	0,06	1,82	0,11	183		
№202	Макаронь отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	-	0,06	0,03	0	0	201,9		
№123	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,8	17,4	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,004	0,006	70	115		
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	230	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	0	140		
			21,1	26,02	102,5	106,92	76,32	236,08	8,46	16,34	0,556	1,254	3,186	118,61	774,9		
ДЕНЬ 3																	
№71	Овощи свежие (помидор или огурец)	25	4	0,08	1,52	8,4	8	10,4	0,36	0	0,02	0,016	0,2	7,02	8,88		
№88	Пи из свежей капусты со сметаной	200\10	2,4	6,75	12,2	54,9	30,1	62,4	1	0,04	0,1	0,08	0,9	38,6	119		
№301	Кнели куриные с сл.м.	70\5	11,7	17,48	4,43	50,4	12,7	77	1,07	91	0,035	0,105	3,43	220,5	220,5		
№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	-	0,14	0,11	1,36	18,2	137		
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60	133		
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	230	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	0	140		
			26,63	29,73	82,59	174,96	99,75	291,4	4,4	91,04	0,355	0,371	6,31	344,32	758,38		

ДЕНЬ 4

№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200\10	2,7	6,5	12,2	30,1	28,3	56,7	0,93	-	0,09	0,06	0,99	8,4	147
№278	Тфтели мясные с соусом томатным	100	6,88	16,49	9,99	22,8	16,71	86,6	5,24	18,4	0,18	0,06	1,11	0,91	226
№302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	14,6	140	210	5,01	0	0,2	0,11	2,48	0	231,86
№344	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,1	27,4	27,4	14,8	5,11	6,2	0,61	0	0,018	0,012	0,15	115
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	0	140
			24,12	27,79	118,43	108,1	219,61	410,61	18,06	19,01	0,53	0,308	4,992	9,46	859,86

ДЕНЬ 5

№71	Овощи свежие (помидор или огурец)	25	4	0,08	1,52	8,4	8	10,4	0,36	0	0,02	0,016	0,2	7,02	8,88
№99	Суп из овощей со сметаной	200\10	2,1	5,3	12,3	38,5	22	53,1	0,8	39	0	0,07	0,05	11,3	98
№243	Изделия колбасные отварные с соусом томатным	50\30	5,6	9	0,48	11,5	6,4	59,2	0,72	0	0	0,18	4,73	0	106
№309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	-	0,06	0,03	0	0	201,9
№123	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,8	17,4	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,004	0,006	70	115
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	0	140
			22,4	23,28	89,2	91,12	69,9	216	3,61	39	0,146	0,36	5,386	88,32	669,78

ДЕНЬ 6

№71	Овощи свежие(помидор или огурец)	25	4	0,08	1,52	8,4	8	10,4	0,36	0	0,02	0,016	0,2	7,02	9
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	200\10	2,4	6,75	12,2	54,9	30,1	62,4	1	0,04	0,1	0,08	0,9	38,6	119
№291	Плов из курицы	200	27,2	7,9	34,2	31	107	237	2,7	34	0,03	0,1	9,1	1,5	319
№377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	0,03	62	133
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	0	140
			39,13	15,35	92,12	121,7	167,3	366,4	5,1	34,04	0,21	0,256	10,63	109,12	720

ДЕНЬ 7

№71	Овощи свежие (помидор или огурец)	25	4	0,08	1,52	8,4	8	10,4	0,36	0	0,02	0,016	0,2	7,02	8,88
№82	Борщ из свежей капусты,картофели со сметаной	200\10	2,1	5,8	17,6	50,6	30,6	66	1,5	0,04	0,4	1,1	0,96	48,5	135
№297	Куриная фрикаделька с соусом	100	9,604	14,3	5,67	33,9	10,09	74,97	0,8	55,8	0,028	0,028	0,029	0,71	190,4
№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	37,2	29,4	87,1	1,03	-	0,15	0,12	1,38	18,2	137
	Витаминизированный напиток	200	0	0	24	0	0	0	0	130	0,3	0	0,02	20	95
	Хлеб ржано- пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	0	140
			24,164	25,58	98,23	143,3	97,89	290,67	4,37	185,84	0,958	1,324	2,989	94,43	706,28

ДЕНЬ 8

№99	Суп из овощей со сметаной	200\10	2,1	5,3	12,3	38,5	22	53,1	0,8	39	0	0,07	0,05	11,3	98
№278	Тертые мясные с соусом томатным	100	6,88	16,49	9,99	22,8	16,71	86,6	5,24	18,4	0,18	0,06	1,11	0,91	226
№302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	14,6	140	210	5,01	0	0,2	0,11	2,48	0	231,86
№377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	0	0	0,03	2,83	62
	Хлеб ржано- пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	0	140
			23,41	26,51	106,33	103,3	200,91	406,3	12,09	57,4	0,44	0,3	4,07	15,04	757,86

ДЕНЬ 9

№71	Овощи свежие (помидор или огурец)	25	4	0,08	1,52	8,4	8	10,4	0,36	0	0,02	0,016	0,2	7,02	8,88
№96	Рассолник"Ленинградский" со сметаной	200\10	2,7	6,5	12,2	30,1	28,3	56,7	0,93	-	0,09	0,06	0,99	8,4	147
№288	Птица отварная в соусе	100	17,3	15	3,5	55,5	8,4	105,9	1,3	39,3	0,17	0,12	3,9	4,1	215
№202	Макароньы отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	-	0,06	0,03	0	0	201,9
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	0	0,012	0	0,9	114,6	62
	Хлеб ржано- пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	0	140
			34,66	29,84	102,6	133,38	77,14	264,1	4,97	39,3	0,412	0,286	6,39	134,12	774,78

ДЕНЬ 10

№71	Овощи свежие (помидор или огурец)	25	4	0,08	1,52	8,4	8	10,4	0,36	0	0,02	0,016	0,2	7,02	8,88
№102	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,5	42,7	35,6	88,1	2,05	-	0,23	0,07	1,1	5,8	148
№278	Фрикаделька мясная с соусом	100	8,3	11,32	10	23,6	12,22	76,78	5,23	16,3	0,03	0,06	1,82	0,11	183
№312	Пюре картофельное	150	3,06		20,44	37,2	29,4	87,1	1,03		0,15	0,12	1,38	18,2	137
	Витаминизированный кисель	200	0	0	24	0	0	0	0	130	0,3	0	0,02	20	95
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	0	140
			26,25	17,27	101,46	125,1	105,02	314,58	9,35	146,3	0,79	0,326	4,92	51,13	711,88

92 рубля 00 копеек