

Согласовано:

Директор МБОУ ЯСИИ №1

*Светлана Владимировна*

Примерное двухнедельное меню обедов стоимостью 140 руб. для 1-4 классов на 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-Кухня»  
Артемюкова В.С.

*Владимир*

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции и	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	В	С	А			
54-3з 78/2022 182/2022 54-9г 348/2017	<b>1 НЕДЕЛЯ</b> <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> - Помидор в нарезке - Суп картофельный с горохом - Биточки свиные - Рагу из овощей - Компот из изюма - Хлеб пшенично-ржаной - Хлеб пшеничный <b>Итого:</b>	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	16	12	0,54	0,04	15	79,8			
		200	4,4	4,22	13,22	118	34,14	70,48	28,46	1,64	0,18	4,66	-			
		95	11,3	34,15	13,89	408	14,5	127,9	21,75	1,59	0,36	-	51			
		150	2,8	7,4	13,6	133,4	56	70	29	1,02	0,07	12,2	309			
		200	0,35	0,08	29,85	122,2	20,3	19,4	8,12	0,45	0,02	-	-			
		20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-			
		30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-			
		755	23,04	46,47	97,23	910,1	144,84	351,08	114,2	6,19	0,72	-	-			
		54-6з 54-7с	<b>ВТОРНИК</b> - Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами - Суп картофельный с макаронными изделиями - Печень по строгановски - Картофельное пюре - Компот из апельсин - Хлеб пшенично-ржаной - Хлеб пшеничный <b>Итого:</b>	60	1,3	6,6	2,2	73,4	22	27	9,3	0,48	0,02	17,3	30,5	
				200	6,8	5,04	12,24	118	8,46	54,6	14,96	2,94	0,09	8,21	97,6	
100	12,98			9,56	13,2	164	19,76	141,44	26,56	1,14	0,06	3,5	-			
150	3,06			4,8	20,45	136,5	36,98	86,6	27,8	1,01	0,14	18,2	-			
200	0,44			0,1	33,98	140	23,02	11,5	7,62	0,24	0,02	12	-			
20	1,12			0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-			
30	2,37			0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-			
760	28,07			26,62	106,44	747,6	121,7	368,44	101,14	6,76	0,38	-	-			
54-2з 101/2017 ТТК 203/2017 ТТК	<b>СРЕДА</b> - Огурец в нарезке - Суп картофельный с рисом - Поджарка из филе грудок - Макароны отварные - Компот из изюма и кураги - Хлеб пшенично-ржаной - Хлеб пшеничный <b>Итого:</b>			60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	25	8,4	0,36	0,02	6	6	
				200	1,58	2,17	9,69	68,6	21,36	44,78	18,22	0,7	0,07	6,6	6	
		90	23,3	7,8	2,5	177	22,16	110,92	26,4	1,22	0,06	4,04	0,03			
		150	5,73	6,08	32	206	12,75	39,45	8,55	0,86	0,06	-	-			
		200	1,0	0,1	29,2	120,0	33,5	19,4	16,6	0,66	0,02	0,8	30			
		20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-			
		30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-			
		750	35,6	16,77	99,26	695,8	115,3	286,85	93,07	4,75	0,28	-	-			





№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции и	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	В	С	А			
54-2з 73/2022 188/2022 114/2022 236/2022	<b>2 НЕДЕЛЯ</b> <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	- Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	25	8,4	0,36	0,02	6,0	6,0		
		- Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60	28,7	26,86	11,34	0,46	0,04	7,9	-		
		- Тефтели (мясокрупяные)	110	7,91	17,98	9,33	231	21,96	102,46	19,73	1,06	0,25	1,95	12,5		
		- Каша пшенная	150	6,71	5,63	38,73	233	21,92	136,7	49,3	1,59	0,24	-	26,55		
		- Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114	14,18	4,4	5,14	0,94	0,02	0,9	-		
- Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-				
- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-				
<b>Итого:</b>		770	19,95	28,33	106,69	762,2	112,2	342,72	108,8	5,36	0,62	16,75	45,05			
54-6з 54-19с 259/2017 348/2017	<b>ВТОРНИК</b>	- Салат из капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	22	27	9,3	0,48	0,02	17,3	30,5		
		- Борщ с фасолью и картофелем	200/5	3,08	5,12	12,26	107,5	37,8	73,8	24,6	1,21	0,06	4,28	110,4		
		- Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	353	32,79	205,97	48,96	3,45	0,42	7,73	-		
		- Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	20,3	19,4	8,12	0,45	0,02	-	-		
		- Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-		
- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-				
<b>Итого:</b>		715	22,28	46,03	87,63	771,8	124,4	373,47	105,8	6,54	0,57	29,31	-			
54-3з 72/2022 230/2017 203/2022 389/2017	<b>СРЕДА</b>	- Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	16	12	0,54	0,04	15	79,8		
		- Рассольник ленинградский	200/5	1,62	4,08	9,6	84	23,32	45,38	19,34	0,74	0,08	6,7	-		
		- Рыба жареная	105	15,28	14,8	4,4	212	42,9	189,1	42,6	0,84	0,12	1,56	49		
		- Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	208,9	1,37	60,95	16,34	0,53	0,03	-	-		
		- Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	14	14	8,0	2,8	0,02	4,0	-		
		- Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-		
		- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-		
		<b>Итого:</b>		770	25,74	24,87	97,56	718,2	101,5	372,73	113,2	6,4	0,34	27,26	128,8	

<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
54-83	- Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	27	19	10	0,36	0,02	23,1	122
101/2017	- Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	21,36	44,78	18,22	0,7	0,07	6,6	-
182/2022	- Котлета мясная	90	11,3	34,15	13,89	408	14,5	127,9	21,75	1,59	0,36	-	51
137/2022	- Макароны отварные	150	5,64	5,61	36	216	12,06	45,84	8,25	0,84	0,08	-	35,4
ТТК	- Компот из изюма и кураги	200	1,0	0,1	29,2	120	33,5	19,4	16,6	0,66	0,02	0,8	-
	- Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>24,01</b>	<b>48,65</b>	<b>118,95</b>	<b>1009,8</b>	<b>119,92</b>	<b>304,22</b>	<b>89,72</b>	<b>5,1</b>	<b>0,6</b>	<b>30,5</b>	<b>208,4</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>													
54-23	- Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	25	8,4	0,36	0,02	6	6
84/2022	- Суп рыбный из консервов	200	8,76	2,22	17,42	124	87,36	136,12	44,84	1,08	0,1	15,48	6,4
54-23М	- Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	152	26,4	129,6	57,6	1,24	0,06	0,56	5,66
97/2022	- Капусты тушеная	150	3,63	6,2	10,73	115,5	88,1	55,49	33,39	1,28	0,06	79,68	-
54-2хн	- Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	28	25	18	0,58	0,01	0,32	70
	- Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>34,66</b>	<b>12,98</b>	<b>81,84</b>	<b>582,57</b>	<b>255,36</b>	<b>418,51</b>	<b>177,13</b>	<b>5,49</b>	<b>0,3</b>	<b>102,04</b>	<b>88,06</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>													