

Согласовано

Директор школы №1:

Светлана В. В.



Утверждаю

Директор МУП «ОШС»

Артеменкова Н.А. /Артеменкова Н.А./



на 2023 г.

Примерное десятидневное меню обедов, стоимостью 110 рублей с 7 до 11 лет

№ рец. сборника Год издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества в мг.							
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	Е
ТТК 221/1983 658/1983 781/1983 933/1983	1 НЕДЕЛЯ													
	ПОНЕДЕЛЬНИК:													
	Салат овощной	60	0,51	3,12	3,94	47	21,7	0,4	0,1	0,4	0,02	0,6	20,0	0,2
	Суп картофельный с горохом	200	3,9	9,36	4,24	120	87	87,4	280	1,36	0,11	4,6	17,9	0,22
	Биточки свиные	80	22,72	8,85	5,3	191	49,5	92,2	16,4	0,26	0,13	0,98	22,8	2,03
	Рагу овощное	150	2,55	11,47	13,95	120	36,18	65,38	15,49	0,95	0,075	14,1	95,68	0,06
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-----	31,8	129	31,8	15,4	8,0	0,03	-----	0,33	0,6	0,2
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	0,8	0,07	-----	-----	0,52
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	55,25	14,0	0,8	0,06	-----	-----	0,53
	ИТОГО:		34,38	33,62	87,83	753	246,6	370	98,2	4,6	0,39	20,6	156,9	3,76
ТТК 234/1983 619/1983 ТТК 929/1983	ВТОРНИК:													
	Салат овощной	60	0,51	3,12	3,94	47	35,0	0,4	0,1	0,4	0,02	0,6	9,0	0,2
	Суп с макарон. изделиями	200	2,28	3,65	16,58	121	15,72	153,9	19,6	0,63	0,19	10,2	6,0	0,74
	Печень по-строгановски	80	1,16	10,0	6,88	123	20,75	43,02	2,64	1,12	0,016	0,37	86,08	35,15
	Картофельное пюре	150	4,3	12,3	17,5	198	53,6	81,4	24,8	0,37	0,2	7,08	79,35	0,33
	Компот из апельсинов	200	0,12	-----	24,9	97	31,98	2,75	2,0	0,11	-----	3,75	-----	0,03
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	5,42	16,3	0,8	0,07	-----	-----	0,52
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	55,25	14,0	0,8	0,06	-----	-----	0,53
	ИТОГО:		10,67	29,89	98,4	732	177,5	342,0	79,4	4,2	0,33	22,0	271,3	35,5

№ рец сборника Год издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность	Минеральные вещества в мг.							Витамины в мг.						
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	В	С	А	Е						
	2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК:																			
ТТК 216/1983	Овощная нарезка	60	0,55	0,10	0,4	12	7,0	13,0	1,3	0,2	0,01	6,0	-----	0,6						
668/1983	Суп крестьянский с крупой	200	1,75	4,10	13,0	99	29,25	46,4	2,7	0,3	0,03	9,04	187,36	6,67						
411/1983	Тефтели (мясные)	80	9,84	16,94	17,44	242	49,53	131,2	44,87	0,51	0,05	3,5	10,0	2,7						
294/1983	Каша гречневая	150	4,8	5,1	21	137	14,1	113,3	54,6	1,54	0,3	-----	30,0	0,36						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	14,86	4,4	3,3	0,5	0,01	4,0	2,0	0,08						
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	5,42	16,3	0,8	0,07	-----	-----	0,52						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	55,25	14,0	0,8	0,06	-----	-----	0,53						
	ИТОГО:		21,4	26,8	109,2	750	135,2	368,9	112,6	4,6	0,53	22,5	229,3	11,4						
	ВТОРНИК:																			
ТТК 181/1983	Овощи свежие	60	0,6	-----	1,8	10	18,4	21,0	2,0	0,4	-----	4,5	8,2	-----						
631/1983	Борщ с фасолью	200/10	3,9	4,8	11,9	115	46,86	56,8	21,17	0,52	0,08	6,5	44,6	0,25						
933/1983	Жаркое по-домашнему	200	12,9	8,0	21,4	194	48,0	189	35,4	1,2	0,22	10,8	58,6	-----						
	Компот из с/ф	200	0,2	-----	40,9	164	7,72	17,7	5,2	0,25	-----	0,4	120	0,48						
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	0,8	0,07	-----	-----	0,52						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	51,0	14,0	0,8	0,06	-----	-----	0,53						
	ИТОГО:		21,9	13,62	104,6	629	141,4	390	94,0	3,9	0,43	22,2	231,4	1,78						
	СРЕДА:																			
55/1983	Салат зеленый с огурцом	60	0,51	5,06	1,4	53	20,25	22,3	2,1	0,34	0,01	2,0	-----	0,15						
208/1983	Рассольник по-Ленинградски	200/5	2,0	3,2	13,36	90	16,8	14,9	2,0	0,7	0,08	14,27	181,6	0,23						
519/1983	Рыба жаренная	75	22,1	17,0	7,9	187	94,8	151,8	32,2	0,6	0,02	0,7	111,1	4,9						
743/1983	Рис отварной	150	-----	-----	30,3	220	11,34	83,3	27,06	0,38	0,045	-----	0,03	0,28						
	Сок фруктовый	200	0,4	-----	23,6	105	3,4	16,0	16,0	0,6	0,12	4,0	7,0	-----						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	5,42	16,3	0,8	0,07	-----	-----	0,52						
	Хлеб ржаной	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	53,25	14,0	0,8	0,06	-----	-----	0,53						
	ИТОГО:		29,31	26,08	105,16	801	197,69	346,9	109,6	4,2	0,4	20,9	299,7	6,61						

ТТК 824/1983 656/1983 753/1983 932/1983	ЧЕТВЕРГ:		Салат овощной	60	0,82	3,04	2,49	11	18,70	17,35	2,1	0,17	0,02	12,94	-----	0,33	
	Суп картофельный с рисом	200	1,8	2,8	17,9	106	17,6	30,04	12,56	0,26	0,02	0,02	-----	-----	-----	-----	
	Котлета мясная	80	12,2	9,3	5,0	166	37,2	129	25,1	1,2	0,13	0,13	0,93	21,5	-----	1,92	
	Вермишель отварная	150	6,9	7,95	36,45	249	21,75	189,9	20,4	0,9	0,12	0,12	-----	39,9	-----	1,14	
	Компот из изюма	200	0,4	-----	31,8	104	31,8	15,4	8,0	0,23	-----	-----	0,33	-----	-----	0,2	
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	0,8	0,8	0,07	0,07	-----	-----	0,52	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10	55,25	14,0	0,8	0,8	0,06	0,06	-----	-----	0,53	
	ИТОГО:				26,42	23,91	122	782	147,5	491,1	98,0	4,0	0,42	14,2	62,0	-----	4,64
	ТТК 219/1983 ТТК 342/1983 932/1983	ПЯТНИЦА		Салат овощной	60	0,51	3,12	3,94	47	9,47	10,57	2,3	0,19	0,02	3,7	-----	0,41
		Суп рыбный	200/10	7,4	4,8	20,0	156	28,59	113,2	20,30	0,35	0,15	0,15	8,1	30,0	-----	-----
Биточки с сыром		80	18,9	4,2	0,43	195	195,4	107,0	11,2	0,2	0,05	0,05	0,08	33,26	-----	0,08	
Капуста тушеная		150	4,0	7,6	8,8	112	118,4	56,59	30,01	1,2	0,05	0,05	20,4	63,79	-----	0,04	
Компот из кураги		200	0,6	-----	30,2	123	32,6	29,2	8,0	0,56	0,02	0,02	0,8	116,6	-----	-----	
Хлеб ржаной		1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	0,8	0,8	0,07	0,07	-----	-----	0,52	
Хлеб пшеничный		1/30	2,0	0,4	14,0	73	10	55,25	14,0	0,8	0,8	0,06	0,06	-----	-----	0,53	
ИТОГО:				35,71	20,54	91,97	779	404,96	426	102	3,9	0,42	33,08	243,6	-----	1,58	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				266,0	247	1036	7521	1956,7	3801,0	960,0	42,0	4,18	209,0	2129,0	-----	79,3	

Меню разработал инженер-технолог:

/Ковалева Н.С./