

Утверждаю директор ООО "Продолжение" Давыдов Е.А.

Согласовано директор МАОУ "Сатисская СШ" Кудрявцева Т.Е.

Примерное 15 - ти дневное меню для образовательных школ (обеда возраст детей от 12 лет и старше) 2024— 2025 г.г.

№ рецептур	Наименование блюда	масса порций	Химический состав											
			пищевые вещества (г)		энергетическая ценность, ккал	минеральные вещества (мг)				витамины (мг)				
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	МВ	Fe
<b>1 неделя - понедельник обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	250	1,76	4,95	7,9	189,7	0,05	15,7	1	4,95	34,7	54,4	24,5	0,88
251	Полжарка	100	28,3	44,04	0,41	265,5	0,41	2,12	0	0,88	31,3	175,1	227	4,08
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,68	326,08	0,07	0,00	0,30	3,60	5,83	44,52	25,30	1,32
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0	0	32,48	23,4	17,4	0,7
	Сметана к супу	10	0,26	0,15	0,37	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	0,88	0,61	0,9	0,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	2	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>41,55</b>	<b>55,36</b>	<b>93,02</b>	<b>1038,88</b>	<b>0,661</b>	<b>18,59</b>	<b>14</b>	<b>10,3</b>	<b>126,19</b>	<b>392,83</b>	<b>323,3</b>	<b>9,34</b>
<b>1 неделя - вторник обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	250	1,59	4,92	11,98	169	0,05	10,6	0	0,25	4,97	54,6	26,1	1,22
268	Котлета мясная	100	15,00	22,00	14,47	290,44	0,07	0,30	40,67	0,36	39,11	171,56	50,67	2,54
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,22	2,15	37,36	262,5	0,19	37,5	37,5	3,75	24,7	197,2	131,7	4,43
	Сметана к супу	10	0,26	0,15	0,37	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	0,88	0,61	0,9	0,02
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	30,60	118,00	0,02	2,60	18,00	0,40	10,80	6,80	5,80	1,60
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	2	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>29,23</b>	<b>30,14</b>	<b>115,3</b>	<b>964,74</b>	<b>0,439</b>	<b>13,54</b>	<b>106,87</b>	<b>5,63</b>	<b>101,46</b>	<b>525,57</b>	<b>243,37</b>	<b>12,15</b>
<b>1 неделя - среда обед</b>														
107/147	Суп куриный с вермишелью	250	8,3	2,8	7,8	90,8	0,013	0,98	40,5	0,154	8,51	25,9	5,54	0,272

294	Котлета рубленая из птицы	90	15,06	14,47	14,05	207	0,08	0,31	0,77	2,55	51,62	69,09	19,1	3,12
321	Капуста тушенная	150	2,77	4,83	10,78	99,3	0,03	15,38	0,00	15,38	73,18	54,09	27,80	1,09
2004.	Напиток из ягод замороженных	200	1,20	0,60	25,00	122,20	0,05	111,40	0,18	0,50	30,64	45,40	25,40	0,80
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>725</b>	<b>31,29</b>	<b>23,42</b>	<b>78,15</b>	<b>627,9</b>	<b>0,274</b>	<b>128,1</b>	<b>41,45</b>	<b>19,42</b>	<b>184,95</b>	<b>289,28</b>	<b>106,04</b>	<b>7,622</b>
<b>1 неделя - четверг</b>														
<b>обед</b>														
96	Рассолыник "Ленинградский" на мясо-костном бульоне	250	2,02	5,09	11,98	207,25	0,09	8,83	0	0,23	2,915	56,73	24,18	0,9
234	Выпечек рыбный	90	0,62	6,24	10,81	151,23	0,05	0,58	13,23	0,3	44,41	10,44	16,39	0,8
520	Картофельное пюре	150	3,00	5,25	21,00	229,50	13,00	5,25	0,00	0,15	39,00	7,95	28,50	1,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	152,80	0,02	0,73	0	0	32,48	23,4	17,4	0,7
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>725</b>	<b>10,26</b>	<b>17,39</b>	<b>96,45</b>	<b>829,38</b>	<b>13,268</b>	<b>15,39</b>	<b>13,23</b>	<b>1,52</b>	<b>139,805</b>	<b>193,32</b>	<b>114,67</b>	<b>5,79</b>
<b>1 неделя - пятница</b>														
<b>обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне	250	5,49	5,27	16,54	248,2	0,23	5,83	0	1	42,6	88,1	35,58	2,05
260	Уха из 60/50	110	17,4	20,15	3,47	265,2	0,04	1,1	0	1,08	26,17	184,9	26,5	3,67
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	2,15	37,36	202,5	0,19		37,5	3,75	24,7	197,2	131,7	4,43
2004.	Напиток из ягод замороженных	200	1,20	0,60	25,00	102,20	0,05	111,40	0,18	0,50	30,64	45,40	25,40	0,80
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>36,27</b>	<b>28,89</b>	<b>102,89</b>	<b>926,7</b>	<b>0,614</b>	<b>118,3</b>	<b>37,68</b>	<b>7,17</b>	<b>145,11</b>	<b>610,4</b>	<b>247,38</b>	<b>13,29</b>
<b>2 неделя - понедельник</b>														
<b>обед</b>														
135(200 шт.)	Суп из овощей на мясо-костном бульоне	250	5	7	6,5	108,75	0,5	7	0	0,1	2,7	47	20	0,7
268	Котлета	90	13,50	19,80	13,02	213,40	0,06	0,27	36,60	0,32	35,20	154,40	45,60	2,29
304	Рис отварной	150	3,58	5,33	36,67	209,50	0,03	0,00	0,00	1,10	1,36	60,90	16,33	0,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0	0	32,48	23,4	17,4	0,7
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34

	Итого обед:	725	26,7	32,94	108,85	773,05	0,718	8	36,6	2,36	92,74	380,5	127,53	6,53
2 недели - вторник обед														
181	Уха из семги с картофелем	250	2,8	1,8	2,8	38,3	0,077	4,65	90,6	0,517	14,75	74,5	12,37	0,561
294	Котлета рубленая из птицы	90	15,06	14,47	14,05	227	0,08	0,31	0,77	2,55	51,62	69,09	19,1	3,12
520	Картофельное пюре	150	3,00	5,25	21,00	229,50	13,00	5,25	0,00	0,15	39,00	7,95	28,50	1,05
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	30,60	118,00	0,02	2,60	18,00	0,40	10,80	6,80	5,80	1,60
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>725</b>	<b>25,02</b>	<b>22,44</b>	<b>88,97</b>	<b>721,4</b>	<b>13,283</b>	<b>12,81</b>	<b>109,37</b>	<b>4,457</b>	<b>137,17</b>	<b>253,14</b>	<b>93,97</b>	<b>8,671</b>
2 недели - среда обед														
102	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне	250	5,49	5,27	16,54	148,2	0,23	5,83	0	1	42,6	88,1	35,58	2,05
260	Гузьяш 60/50	110	17,4	20,15	3,47	265,2	0,04	1,1	0	1,08	26,17	184,9	26,5	3,67
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,85	27,9	233,5	0,52	22,5	3	3,75	0	0	0	0
2004.	Напиток из ягод замороженных	200	1,20	0,60	25,00	122,20	0,05	111,40	0,18	0,50	30,64	45,40	25,40	0,80
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>34,65</b>	<b>29,59</b>	<b>93,43</b>	<b>877,7</b>	<b>0,944</b>	<b>140,8</b>	<b>3,18</b>	<b>7,17</b>	<b>120,41</b>	<b>413,2</b>	<b>115,68</b>	<b>8,86</b>
2 недели - четверг обед														
98	Суп «Крестьянский» с крупой на мясо-костном бульоне	250	1,98	4,92	6,09	216,25	0,04	9,88	0	0,075	35,88	33,4	14,18	0,58
266	Бифштекс рубленый	90	17,47	21,33	0	161	0,05	0	0	0	12,4	154,1	18	2,51
304	Рис отварной	150	3,58	5,33	36,67	239,50	0,03	0,00	0,00	1,10	1,36	60,90	16,33	0,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0	0	32,48	23,4	17,4	0,7
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>725</b>	<b>25,67</b>	<b>27,47</b>	<b>89,33</b>	<b>641,9</b>	<b>0,208</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>1,94</b>	<b>67,24</b>	<b>333,2</b>	<b>79,93</b>	<b>6,05</b>
2 недели - пятница обед														
82	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	250	1,59	4,92	11,98	169	0,05	10,6	0	0,25	4,97	54,6	26,1	1,22

288	1 штука фрика отварная ( Котлета рубленая из птицы)	90	7,50	7,02	0,77	151,00	7,20	4,87	17,50	0,80	33,70	63,80	23,07	1,84
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,40	228,40	0,06	0,00	0,00	3,00	4,86	37,10	21,12	1,10
3004	Напиток из ягод замороженных	200	1,20	0,60	25,00	122,20	0,05	#####	0,18	0,50	30,64	45,40	25,40	0,80
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>725</b>	<b>19,76</b>	<b>17,77</b>	<b>84,67</b>	<b>779,2</b>	<b>7,46</b>	<b>126,9</b>	<b>17,68</b>	<b>5,39</b>	<b>95,17</b>	<b>295,7</b>	<b>123,89</b>	<b>7,3</b>
<b>3 недели - понедельник обед</b>														
135(200 4г.)	Суп из овощей на мясо-костном бульоне	250	5	7	6,5	108,75	0,5	7	0	0,1	2,7	47	20	0,7
268	Котлета мясная	90	13,50	19,80	13,02	233,40	0,06	0,27	36,60	0,32	35,20	154,40	45,60	2,29
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,40	206,40	0,06	0,00	0,00	3,00	4,86	37,10	21,12	1,10
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	30,60	118,00	0,02	2,60	18,00	0,40	10,80	6,80	5,80	1,60
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>725</b>	<b>28,17</b>	<b>32,23</b>	<b>97,04</b>	<b>775,15</b>	<b>0,742</b>	<b>9,87</b>	<b>54,6</b>	<b>4,66</b>	<b>74,56</b>	<b>340,1</b>	<b>120,72</b>	<b>8,03</b>
<b>3 недели - вторник обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1	29,2	67,5	27,28	1,13
251	Поджарка	90	26,03	40,02	0,37	239	0,37	1,91	0	0,8	31,3	175,1	227	4,08
520	Картофельное пюре	150	3,00	5,25	21,00	229,50	13,00	5,25	0,00	0,15	39,00	7,95	28,50	1,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0	0	32,48	23,4	17,4	0,7
	Хлеб ржаной	35	3,96	0,72	20,52	108,6	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого обед:</b>	<b>725</b>	<b>36,34</b>	<b>48,92</b>	<b>91,49</b>	<b>828,15</b>	<b>13,608</b>	<b>16,14</b>	<b>0</b>	<b>2,79</b>	<b>152,98</b>	<b>368,75</b>	<b>328,38</b>	<b>9,3</b>
<b>3 недели - среда обед</b>														
82	Бури с капустой и картофелем на мясо- костном бульоне	250	1,59	4,92	11,98	256	0,05	10,6	0	0,25	4,97	54,6	26,1	1,22
297	Быточки по-белорусски	90	14,4	11,7	1,2	169,2	0	0	0	0	0	0	0	0
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,85	27,9	163,5	0,52	22,5	3	3,75	0	0	0	0
2004	Напиток из ягод замороженных	200	1,20	0,60	25,00	102,20	0,05	111,40	0,18	0,50	30,64	45,40	25,40	0,80

