

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева
с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева
с.Лермонтово Белинского района
Сорок В.Н.Сорокина
Приказ № 80 от 26.08.2024 г

Примерное двухнедельное меню

в осенне-зимний период

Для учащихся с 12 до 18 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями

МР2.4 0179-20

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
185	Каша пшеничная молочная		9.30	11.00	44.00	312	0.23	0.68	0.00	0.00	161.50	0.00	0.00	1.48
	Пшено-50													
	Молоко-126													
	Вода питьевая-84													
	Сахар-6													
	Масло сливочное-7													
	Выход	250												
2	Бутерброд с джемом и м/слив.		2.94	4.64	16.38	184		0.11						
	Масло сливочное-5													
	Джем-20,2													
	Хлеб пшеничный-40													
	Выход	65												
268	Чай с сахаром		0.10	0.02	9.90	35					0.26			0.02
	Чай-0,4													
	Вода питьевая-200													
	Сахар-10													
	Выход	200												
	Всего в завтрак		12.34	15.66	70.28	531	0.23	0.79			161.76			1.50
	Обед													
108	Суп-лапша с курицей													
	куры -52													
	вермишель -20													
	масло сливочное - 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	соль - 0,25													
	Выход	250/25	10.00	7.30	15.82	170	0.07	1.50	0.05	0.91	20.00	98.05	16.03	1.06
443	Картофельное пюре													
	картофель - 205,2													
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44													
	масло сливочное - 6,3													
	соль - 9													
	Выход	1/180	3.89	6.71	26.46	187	0.18	31.14	0.04	0.05	83.39	116.05	41.38	1.67
195	Биточки паровые из индейки													
	хлеб пшеничный - 21,6													
	вода - 26,4													
	масло сливочное - 4,8													
	соль - 2,4													
	Филе индейки - 88,8													
	Выход	1/120	52.56	21.91	31.13	338	0.07	2.38	0.02	0.02	25.99	196.87	87.58	1.75
4	Салат из белокоч.капусты с													
	капуста белокоч.св. - 106													
	морковь - 13													
	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
	лимонная кислота - 0,1													
	Выход	1/100	1.60	10.10	9.60	136	0.04	27.80		4.50	44.00	32.00	17.00	0.60
Скурихин	Напиток ябл.виноградный	1/200	0.60		24.60	104		2.60			20.00	20.00	12.00	0.12
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		72.45	46.42	132.21	1 052.50	0.41	65.42	0.11	6.03	203.38	495.47	180.99	5.75
	Итого за день		84.79	62.08	202.49	1 583.50	0.64	66.21	0.11	6.03	730.28	495.47	180.99	7.25

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	В2	Е	Ca	С	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с м/сл. масло сливочное - 20 хлеб пшеничный - 50	50/20	4.00	16.70	23.80	264.00	0.08				13.62			1.02
182	Каша манная молочная крупа манная - 31 молоко 3,2 % жирн. - 94,5 сахар - 5 масло сливочное - 7	1/250	10.20	12.80	42.30	325	0.13	1.15	0.33		264.53			0.63
270	Чай с лимоном Чай-0,4 Вода питьевая -200 сахар - 10 Лимон - 7	1/200	0.20	0.04	10.20	41					3.10	2.80		0.08
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :		16.68	29.78	91.06	701.00	0.24	1.15	0.33	0.33	287.25	22.30	4.20	2.06
	Обед													
123 Москва 2003	Суп карт. с мясн. фрикадельками картофель - 133,2 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый - 12 томатное пюре - 2,5 Фрикадельки говядина - 31 (22,8) лук репчатый - 2,38 соль - 0,25	250/20	6.67	6.99	18.45	167	0.14	22.35	0.03	0.98	23.77	113.39	34.67	1.42
317 Москва 2003	Рагу из овощей картофель - 77,04 морковь -41,4 лук репчатый - 18,58 капуста белокоч.св. - 76,68 масло сливочное - 8,28 мука пшеничная - 2,7 томатная паста - 1,62 сахар - 0,81 лавровый лист - 0,014 соль - 1,08	1/180	3.29	7.18	19.04	157	0.11	42.82	0.04	3.06	62.60	85.23	40.00	1.37
207 Москва 2003	Куры отварные куры - 249,6 лук репчатый - 4,8 соль - 1,44	1/120	36.67	14.16	1.34	281	0.12	0.36	0.12		37.51	330.41	37.10	2.83
76 Пермь 2013	Винегрет овощной картофель - 29,428,9 свекла - 18 морковь - 13 огурцы консервированные - 18,75 капуста квашенная -21,4 лук репчатый - 18 масло раст. - 10	1/100	1.30	10.80	6.80	130	0.04	8.40		4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
508 Пермь 2013	Компот из см. сухофруктов сухофрукты - 25(30,5) сахар - 15	1/200	0.50		27.00	110	0.01	0.50			28.00	19.00	7.00	1.50
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :		52.99	39.61	102.15	986.50	0.48	74.43	0.19	9.30	186.88	627.03	145.17	8.58
	Итого за день :		69.67	69.39	193.21	1 687.50	0.72	75.58	0.52	9.63	474.13	649.33	149.37	10.64

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом сливочным масло сливочное - 20 Хлеб пшеничный-50	50/20	4.00	16.70	23.80	264.00	0.08				13.62			1.02
174	Каша овсяная молочная Геркулес-55 Молоко-123 Сахар-6 Масло сливочное-7 Вода питьевая-83	1/250	10.20	12.30	44.50	330	0.25	0.63			171.68			2.08
272	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток-2,4 Молоко-100 Вода питьевая-110 Сахар-10	1/200	2.90	2.80	14.90	94	0.03	0.52			105.86			0.10
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :		19.38	32.04	97.96	759.00	0.39	1.15	0.00	0.33	297.16	19.50	4.20	3.53
	Обед													
128 Пермь 2013	Борщ с капустой и картофелем свекла - 50 капуста белокоч.св. - 25 картофель - 26,75 морковь -15,75 лук репчатый -12 масло растительное - 5 сахар - 2,5 томатное пюре - 7,5 сметана - 5	1/250	1.96	5.75	10.83	103	0.05	10.32	0.01	2.42	38.90	56.05	26.70	1.21
447 Москва 2003	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия -61,11 масло сливочное- 6,3 соль - 9	1/180	6.57	5.98	41.85	254	0.14		0.04	0.02	49.14	72.07	29.50	1.19
151 Москва 2003	Бефстроганов говядина - 107 (79) лук репчатый - 29 масло сливочное - 7 мука пшеничная - 4 сметана - 23 соль - 1,0	50/50	17.55	12.40	5.68	205	0.12	2.46	0.07	0.04	39.81	203.50	30.90	1.94
40 Москва 2003	Салат картоф. с морк.и зел горошк. Картофель - 61,65(45) Зеленый горошек 26,29(17) Морковь - 31,5(25) Яйцо - 0,2шт (8) Масло растительное - 6	1/100	2.80	7.00	14.70	133	0.08	11.70	0.02	3.00	19.00	68.00	24.00	0.90
Скурихин	Напиток ябл-абрикосовый	1/200	0.40		28.00	116		2.20			14.00	24.00	8.00	0.80
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		33.08	31.53	125.66	928.50	0.44	26.68	0.14	6.03	170.85	456.12	126.10	6.59
	Итого за день :		52.46	63.57	223.62	1 687.50	0.83	27.83	0.14	6.36	468.01	475.62	130.30	10.12

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
184	Завтрак	1/250	9.20	12.80	44.30	329	0.10	1.18			267.28			0.63
	Каша рисовая молочная жидкая													
	крупа рисовая - 50													
	Молоко-131													
	Вода питьевая-89													
1	сахар - 6													
	Масло сливочное-7													
	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4.00	16.70	23.80	264.00	0.08			13.62			1.02	
масло сливочное - 20														
Хлеб пшеничный-50														
279	Компот из свежих плодов	1/200	4.00	16.70	23.80	264	0.08			6.04			0.80	
	Яблоки или груши-40													
	сахар - 15													
	Кислота лимонная-0,2													
108Пермь	Вода питьевая-200													
	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :													
			18.72	46.36	101.74	904.00	0.28	1.18	0.00	0.22	290.94	13.00	2.80	2.67
	Обед													
	Суп карт. с крупой перловой													
119 Москва 2003	картофель - 100	1/250	2.72	4.54	20.54	137	0.11	16.50	0.02	0.93	21.02	88.05	26.52	1.02
	крупа перловая - 10													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
соль - 0,25														
418 Пермь 2013	Пюре из гороха с маслом	1/180	17.12	5.27	34.07	252	0.37		0.02	98.34	274.82	92.20	5.80	
	горох - 73,9													
	масло сливочное- 3,66													
389 Пермь 2013	соль - 2,2													
	Тефтели из говядины паровые	1/100	13.80	12.70	8.70	204	0.06	2.50	0.02	0.50	19.00	153.00	21.00	2.20
	говядина - 96(70)													
	хлеб пшеничный - 13													
масло сливочное- 3														
31 Москва 2003	лук репчатый - 39													
	Салат "Пестрый"	1/100	1.10	5.17	11.98	98	0.02	11.13		29.07	31.65	17.10	1.53	
	свекла -83,33													
	яблоко свежие - 38,83													
сахар - 3,33														
434 Москва 2003	масло раст. - 5													
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90		8.05	9.78	5.24	0.90	
	чай - 1													
сахар - 15														
109Пермь	лимон - 8													
	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
			38.80	28.13	115.11	867.50	0.61	33.03	0.06	1.98	185.48	589.80	169.06	12.00
	Итого за день :													
			57.52	74.49	216.85	1 771.50	0.89	34.21	0.06	2.20	476.42	602.80	171.86	14.67

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
75	Суп молочный с макаронными изд.	1/300	6.60	6.21	23.79	177.99	0.09	0.75			162.72			0.48
	Макаронные изделия-24													
	Вода питьевая-90													
	Молоко-150													
	масло слив. - 2,1													
1	Сахар-2,4	50/20	4.00	16.70	23.80	264.00	0.08			13.62				1.02
	Бутерброд с маслом сливочным													
	масло сливочное - 20													
274	Хлеб пшеничный-50	1/200	3.60	2.70	13.80	93	0.02	0.52			110.36			0.88
	Какао с молоком													
	Какао-4													
108Пермь	сахар - 10	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Молоко-122,22													
	Хлеб пшеничный													
	Итого :		15.72	25.77	71.23	581.99	0.21	1.27	0.00	0.22	290.70	13.00	2.80	2.60
	Обед													
125 Москва 2003	Суп карт. с рыбой	250/25	7.42	4.76	20.00	156	0.17	24.30	0.03	0.94	28.59	141.55	40.30	1.37
	треска-филе - 34,8/30,5													
	картофель - 150													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
369 Пермь 2013	лук репчатый -12	1/200	23.64	21.09	15.09	345	0.15	6.91	0.04	0.73	31.82	241.82	50.91	3.09
	соль - 0,25													
	Жаркое по - домашнему													
	говядина - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
40 Москва 2003	лук репчатый - 15,91	1/100	1.20	5.15	10.88	93	0.02	27.37		1.47	42.82	26.77	16.53	1.02
	масло сливочное - 6,36													
	томат - пюре - 6,36													
	Салат витаминный с масл.растител.													
	капуста белокоч.св. - 58,33													
	морковь - 18,83													
	зелень(петрушка) - 6,33													
яблоки свежие - 28,33														
509 Пермь 2013	сахар - 5	1/200	0.30	0.20	25.00	103	0.01	3.30		0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
	масло растительное - 5													
	лимонная кислота - 0,1													
	соль - 1													
109Пермь	Компот из яблочк с лимоном	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	апельсины - 59													
	яблоки - 42													
108Пермь	сахар - 20	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Хлеб ржаной													
	Хлеб пшеничный		36.36	31.60	95.57	814.50	0.40	61.88	0.07	3.79	124.23	449.64	119.74	7.23
	Итого за день :		52.08	57.37	166.80	1 396.49	0.61	63.15	0.07	4.01	414.93	462.64	122.54	9.83

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
187	Каша « Дружба » крупя пшено - 25 крупя рисовая - 20 молоко 3,2 % жирн. - 129 сахар - 6 масло сливочное - 7 вода - 86	1/250	7.90	11.20	42.60	302	0.15	0.68	0.20		158.15			1.00
1	Бутерброд с маслом сливочным масло сливочное - 20 Хлеб пшеничный - 50	50/20	4.00	16.70	23.80	264.00	0.08				13.62			1.02
433 Москва 2003	Чай с сахаром Сахар - 10 чай - 1	1/200	0.10	0.02	9.90	35					0.26			0.02
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		30.80	32.08	99.82	779.00	0.27	1.00	22.60	0.24	286.43	160.20	18.00	2.50
	Обед													
132 Пермь 2013	Рассольник домашний картофель - 100 капуста белокоч. св. - 25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 огурцы сол. - 16,75 масло растител. - 5	1/250	2.08	5.20	12.80	106	0.10	12.48		2.38	26.25	64.75	27.75	1.03
439 Москва 2003	Капуста тушеная (свежая) капуста белокоч. св. - 257,94 морковь - 4,5 лук репчатый - 8,64 томатная паста - 3,24 лимонная кислота - 0,16 мука пшеничная - 2,16 сахар - 5,4 масло сливочное - 6,3 соль - 1,8	1/180	4.27	5.44	18.11	139	0.07	95.18	0.04	0.45	111.73	75.98	38.36	1.51
167 Москва 2003	Котлеты (биточки) мясные говядина (котлетное мясо) - 100(74) хлеб пшеничный - 18 сухари панировочные - 10 масло сливочное - 6 соль - 10	1/100	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
559 Пермь 2013	Будочка "Веснушка" мука пшеничная - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло сливочное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	1/60	4.70	3.70	34.20	189	0.06		0.03	0.70	10.00	38.00	7.00	0.60
519 Пермь 2013	Напиток из шиповника шиповник (целые плоды) - 20 сахар - 15 вода - 230	1/200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00			12.00	3.00	3.00	1.50
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого:		31.25	28.06	128.29	894.50	0.37	177.66	0.09	4.10	188.10	363.69	113.17	6.73
	Итого за день :		62.05	60.14	228.11	1 673.50	0.64	178.66	22.69	4.34	474.53	523.89	131.17	9.23

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом сливочным масло сливочное - 20 Хлеб пшеничный-50	50/20	4.00	16.70	23.80	264.00	0.08				13.62			1.02
247 Пермь 2013	Макаронные изд. отварные с сыром макаронные изделия - 35,2 сыр сыч.тв.сорт.(российский) - 20 соль - 3,07 масло сливочное - 4	1/250	6.00	4.90	24.10	327	0.08	0.10	0.07	1.00	207.00	168.00	20.00	1.10
433 Москва 2003	Чай с сахаром Сахар-10 чай - 1 сахар - 15	1/200	0.10	0.02	9.90	35					0.26			0.02
108Пермь	Хлеб пшеничный Итого :	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
			11.62	21.78	67.64	673.00	0.18	0.10	0.07	1.22	224.88	181.00	22.80	2.36
	Обед													
142 Москва 2003	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад. масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25 Фрикадельки: говядина - 31(22,8) лук репчатый - 2,38 яйцо - 1,6	250/20	5.63	6.74	12.57	135	0.03	1.70	0.03	0.91	14.47	76.14	19.17	0.62
443 Москва 2003	Картофельное пюре картофель - 205,2 молоко 3,2 % жирн. - 28,44 масло сливочное -6,3 соль - 9	1/180	3.89	6.71	26.46	187	0.18	31.14	0.04	0.05	83.39	116.05	41.38	1.67
345 Пермь 2013	Котлеты рыбные минтай - 131(80) хлеб пшеничный - 19 молоко или вода - 14 яйцо - 0,15 шт (6) масло сливочное - 2 соль - 3	1/100	13.90	2.12	9.60	86	0.10	1.62	0.02	1.00	35.00	160.00	23.00	0.60
53 Москва 2003	Салат из моркови "Солнышко" морковь - 96,67 изюм - 10,17 апельсины - 15 сахар - 10 лимон - 5	1/100	1.25	0.08	22.75	95	0.05	11.62		6.52	50.57	56.17	33.65	0.88
383 Москва 2003	Кисель плодово-ягодный Кисель из концентрата - 24 сахар - 10 лимонная кислота - 0,2	1/200			9.98	119					0.20			0.03
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный Итого :	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
			28.47	16.05	105.96	739.50	0.41	46.08	0.09	9.03	193.63	440.86	124.20	4.35
	Итого за день :		40.09	37.83	173.60	1 412.50	0.59	46.18	0.16	10.25	418.51	621.86	147.00	6.71

8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
176	Каша ячневая молочная вязкая	1/250	8.80	9.50	46.00	307	0.18	0.63	0.20		183.65			1.13	
	Крупа ячневая-55														
	молоко 3,2% жирн. - 120														
	сахар - 6														
3	Водопитьевая-80	50/20	13.78	12.64	60.11	394.35	0.17	0.15		5.45	215.99	217.00	42.91	1.74	
	масло сливочное - 7														
	Бутерброд с сыром и м/сл.														
433 Москва 2003	Сыр российский -15	1/200	0.10	0.02	9.90	35					0.26			0.02	
	масло сливочное - 5														
	хлеб пшеничный - 50														
108Пермь	Чай с сахаром	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02				0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
112Пермь	Сахар-10	1/200	3.00	1.00	42.00	192	0.08	20.00			0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	чай - 1														
	сахар - 15														
	Итого :		27.20	23.32	167.85	975.35	0.45	20.78	0.20	6.47	419.90	286.00	129.71	4.31	
	Обед														
142 Пермь 2013	Щи из св. капусты с картофелем	250/10	2.01	6.48	8.14	99	0.06	18.52	0.01	2.41	42.80	53.60	23.15	0.82	
	капуста белокоп.св. - 62,5														
	картофель - 40														
	морковь -15,75														
	лук репчатый -12														
	томатное пюре - 2,5														
	масло раст. - 5														
447 Москва 2003	сметана 15 % жирн. - 10	1/180	6.57	5.98	41.85	254	0.14				49.14	72.07	29.50	1.19	
207 Москва 2003	Макаронные изделия отварные	1/120	36.67	14.16	1.34	281	0.12	0.36	0.12		37.51	330.41	37.10	2.83	
	Макаронные изделия -61,11														
	масло сливочное- 6,3														
455 Москва 2003	Куры отварные	1/50	0.41	0.86	3.11	22	0.01	0.98	0.01	0.39	3.39	6.87	3.51	0.13	
	куры - 249,6														
	лук репчатый - 4,8														
	соль - 1,44														
	Соус красный основной														
масло сливочное - 1,0															
33 Москва 2003	мука пшеничная - 2,5	1/100	1.45	0.13	15.22	67	0.05	10.28		5.85	55.65	52.17	37.15	1.18	
	томатная паста - 1,5														
	морковь - 5														
	лук репчатый - 1,2														
508 Пермь 2013	сахар - 0,75	1/200	0.50		27.00	110	0.01	0.50			28.00	19.00	7.00	1.50	
	Салат "Прелесть"														
	морковь -78,67														
	яблоко свежие - 26,17														
	курага - 9														
сахар - 3,75															
109Пермь	петрушка (зелень) - 2,5	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	
	Компот из см. сухофруктов														
108Пермь	сухофрукты - 25(30,5)	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02				0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	сахар - 15		51.41	28.01	121.26	950.50	0.44	30.64	0.18	9.22	226.49	566.62	144.41	8.20	
	Итого :		78.61	51.33	289.11	1 925.85	0.89	51.42	0.38	15.69	646.39	852.62	274.12	12.51	
	Итого за день :														

9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
175	Каша гречневая молочная вязкая Крупа гречневая-63 Молоко-120 вода питьевая-80 сахар - 6 масло слив. - 7	1/250	11.30	11.20	46.30	333	0.28	0.63	0.28		153.18			4.28
1	Бутерброд с маслом сливочным масло сливочное - 20 Хлеб пшеничный-50	50/20	4.00	16.70	23.80	264.00	0.08				13.62			1.02
274	Какао с молоком Какао-4 сахар - 10 Молоко-122,22	1/200	3.60	2.70	13.80	93	0.02	0.52			110.36			0.88
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		20.42	30.76	93.74	737.00	0.40	1.15	0.28	0.22	281.16	13.00	2.80	6.40
	Обед													
118 Москва 2003	Суп карт. с горохом картофель - 66,75 горох - 20,25 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25 петрушка (зелень) - 3,4	1/250	5.48	4.74	19.74	146	0.23	15.25	0.02	1.07	43.84	109.42	40.30	2.02
317 Москва 2003	Рагу из овощей картофель - 77,04 морковь -41,4 лук репчатый - 18,58 масло сливочное - 8,28 мука пшеничная - 2,7 томатная паста - 1,62 сахар - 0,81 лавровый лист - 0,014 соль - 1,08	1/180	3.29	7.18	19.04	157	0.11	42.82	0.04	3.06	62.60	85.23	40.00	1.37
390 Пермь 2013	Тефтели из гов.с рис.(ежики) говядина - 87,17 (62,9) крупа рисовая - 8,57 лук репчатый - 35,01 масло сливочное - 14,29 мука пшеничная - 7,15 соус молочный № 435 - 42,9 молоко - 42,9 мука пшеничная - 2,1 масло сливочное - 2,1 сахар - 0,4	1/142,9	13.58	21.86	16.29	316	0.07	1.14	0.16	0.71	30.01	154.33	24.86	2.14
72 Москва 2003	Салат карт. с раст.маслом. картофель - 56,5 огурцы соленые - 31,33 лук репчатый - 11,83 зеленый горошек - 25,67 масло растительное - 8,33 соль - 1,0	1/100	1.70	8.55	9.28	123	0.07	12.38		0.13	20.08	46.68	18.35	0.75
394 Москва 2003	Компот из свежих яблок яблоки свежие - 61,3 сахар - 10 лимонная кислота - 0,2	1/200	0.21	0.21	15.27	62	0.01	8.91		0.01	8.84	5.94	4.86	1.21
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		28.06	42.94	104.22	921.50	0.54	80.50	0.22	5.53	175.37	434.10	135.37	8.04
	Итого за день :		48.48	73.70	197.96	1 658.50	0.94	81.65	0.50	5.75	456.53	447.10	138.17	14.44

10 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
196	Плов с изюмом	1/250	5.90	24.30	66.80	510	0.10	2.15	0.05	27.10			1.20	
	Рис-65													
	масло раст. - 24													
	Лук репчатый-34													
	Морковь-66													
	изюм - 20(32)													
272	Кофейный напиток на молоке	1/200	2.90	2.80	14.90	94	0.03	0.52		105.86			0.10	
	Кофейный напиток-2,4													
	Молоко-100													
	Вода питьевая-110													
	Сахар-10													
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4.00	16.70	23.80	264.00	0.08			13.62			1.02	
	масло сливочное - 20													
	Хлеб пшеничный-50													
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		14.32	43.96	115.34	915.00	0.23	2.67	0.05	0.22	150.58	13.00	2.80	2.54
	Обед													
153 Пермь 2013	Суп рыбный с консервами	1/250	9.23	7.23	16.05	166	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40													
	картофель - 93,25													
	морковь - 20													
	лук репчатый -9,5													
	крупа рисовая - 5													
масло сливочное- 3,75														
	укроп или петрушка - 1,8													
291 Москва ДЕЛИ	Плов из птицы	1/200	17.80	15.00	36.45	352	0.11	5.60	0.01	1.55	43.81	237.60	54.00	1.93
	индейка - 90,67													
	крупа рисовая - 46,67													
	лук репчатый - 10,67 (9,33)													
	масло растительное - 9,33													
	морковь - 13,33(10,67)													
соль - 4														
	томатное пюре - 6,67													
64 Москва 2003	Салат из свеклы с раст.маслом	1/100	1.40	8.42	8.45	115	0.02	9.40			38.45	40.42	20.90	1.33
	свекла - 117,51													
	масло растительное - 8,33													
	соль - 1,0													
433 Москва 2003	Чай с сахаром	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
	чай - 1													
	сахар - 15													
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		32.43	31.10	100.56	807.50	0.28	23.00	0.04	2.85	161.26	484.51	134.55	5.92
	Итого за день :		46.75	75.06	215.90	1722.50	0.51	25.67	0.09	3.07	311.84	497.51	137.35	8.46

11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
185	Каша пшеничная молочная		9.30	11.00	44.00	312	0.23	0.68	0.00	0.00	161.50	0.00	0.00	1.48
	Пшено-50													
	Молоко-126													
	Вода питьевая-84													
	Сахар-6													
	Масло сливочное-7													
2	Бутерброд с джемом и м/слив.		2.94	4.64	16.38	184		0.11						
	Масло сливочное-5													
	Джем-20,2													
	Хлеб пшеничный-40													
268	Чай с сахаром		0.10	0.02	9.90	35					0.26			0.02
	Чай-0,4													
	Вода питьевая-200													
	Сахар-10													
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		13.86	15.82	80.12	578.00	0.25	0.79	0.00	0.22	165.76	13.00	2.80	1.72
	Обед													
103 Москва 2003	Рассольник ленингр.с круп.перлов. картофель - 100	1/250	2.52	5.50	17.62	133	0.11	17.26	0.03	0.98	25.95	78.50	26.97	1.02
	крупя перловая - 5													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол.- 25													
	сметана - 20% - 5													
426 Пермь 2013	Картофель отварной картофель - 237,6	1/180	3.42	8.82	22.86	184	0.18	25.02	0.05	0.18	19.80	93.60	36.00	1.44
	масло растительное - 8,1													
	масло сливочное - 8,1													
159 Москва 2003	Зразы "Школьные" говядина - 86,7(63,3)	1/100	14.57	15.50	14.00	255	0.08	1.73	0.07	0.03	25.35	152.72	28.42	1.62
	хлеб пшеничный 13,3													
	лук репчатый - 20,7													
	масло сливочное - 9,33													
	яйцо - 8,33													
	сухари панировочные - 8,33													
	соль - 0,83													
57 Пермь 2013	Салат из свеклы с курагой и изюмом свекла - 98,6	1/100	1.60	6.40	13.70	119	0.02	4.80		2.80	39.00	48.00	23.00	1.40
	курага - 5,6													
	изюм - 6,2													
	масло растительное - 6													
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном чай - 1	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
	сахар - 15													
	лимон - 8													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого:		26.17	36.67	108.00	867.50	0.44	51.71	0.15	4.54	128.15	415.10	126.63	6.93
	Итого за день :		40.03	52.49	188.12	1 445.50	0.69	52.50	0.15	4.76	293.91	428.10	129.43	8.65

12 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша манная молочная	1/250	10.20	12.80	42.30	325	0.13	1.15	0.33		264.53			0.63
	крупка манная - 31													
	молоко 3,2 % жирн. - 94,5													
	сахар - 5													
	масло сливочное - 7													
3	Бутерброд с сыром и м/сл.	50/20	13.78	12.64	60.11	394.35	0.17	0.15		5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Сыр российский -15													
	масло сливочное - 5													
	хлеб пшеничный - 50													
270	Чай с лимоном	1/200	0.20	0.04	10.20	41					3.10	2.80		0.08
	Чай-0,4													
	Вода питьевая -200													
	сахар - 10													
	Лимон -7													
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		46.59	54.48	174.13	1 069.35	0.80	1.30	0.37	6.09	539.30	615.76	229.21	9.87
	Обед													
97 Москва 2003	Борщ из свежей капусты с фасолью	1/250	3.70	5.39	12.05	112	0.07	16.21	0.03	0.61	53.30	89.15	26.13	1.57
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	фасоль - 10													
	морковь - 6,25													
	лук репчатый -12													
	масло сливочное- 5													
	томатное пюре - 7,5													
	сахар - 0,5													
	лимонная кислота - 0,12													
соль - 0,5														
сметана 20% жирн.- 5														
339 Пермь 2013	Рыба запеч. под мол. соусом с гарнир.	1/198	14.15	10.80	17.08	147	0.16	13.64	0.13	0.95	46.06	193.27	42.44	1.32
треска - 100,72														
масло сливочное - 5,6														
429 Пермь 2013	Картофельное пюре № 429 - 112													
	картофель - 126,5 (72,3)													
	молоко - 17,91													
	масло сливочное - 5,6													
434 Пермь 2013	Соус молоч. для запекания №434 - 43													
	молоко - 43													
	мука пшеничная - 3,44													
	масло сливочное - 3,44													
40 Москва 2003	Салат витаминный с масл. растител.	1/100	1.20	5.15	10.88	93	0.02	27.37		1.47	42.82	26.77	16.53	1.02
	капуста белокоч.св. - 58,33													
	морковь - 18,83													
	зелень(петрушка) - 6,33													
	яблоки свежие - 28,33													
	сахар - 5													
масло растительное - 5														
	лимонная кислота - 0,1													
	соль - 1													
516 Пермь 2013	Ряженка	1/200	5.80	5.80	5.00	108	0.04	0.60	0.04	0.02	248.00	184.00	28.00	0.20
	ряженка 2,5% жирн. - 205													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого:		28.65	27.54	69.61	577.50	0.34	57.82	0.20	3.60	400.18	525.69	120.10	4.66
	Итого за день:		75.2	82.0	243.7	1646.9	1.1	59.1	0.6	9.7	939.5	1141.5	349.3	14.5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923323

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025