

ВТОРНИК

День 2		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ". Листина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
				белки	жиры	углеводы		
		ОБЕД						
		Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г. - по 28.02.2024г)	60	0,84	6,05	4,08	74,17	81/2016г
		Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
		Тефтели (свинина)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г
		Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
		Соки , выработываемые прмышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004г
		Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
		ИТОГО ЗА ОБЕД	700	18,22	24,21	103,52	705,59	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,04	6,95	6,72	101,59	Таблица № 24 , 1994
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
Плов с курицей (филе)	200	27,30	8,10	33,20	314,90	54-12 м/2022г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,05	130,60	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,68	18,39	99,43	705,97	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/ 2022г
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	22,40	90,32	631/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	23,66	28,23	94,51	726,15	

ПЯТНИЦА

День 5		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	6,84	52,08
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,84	4,90	13,38	104,98
Котлеты (свинина лопатка б/к)	65	12,00	13,50	10,00	209,50
Соус красный основной	25	2,47	1,25	2,52	31,21
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,84	117,52
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,53	27,35	92,18	705,59
					43/2016г
					138/2004
					416/1994г
					528/1994г
					54-11 г/2022г
					639/2004г
					18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ". Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/ 2022г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
	Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25 м/2022г
	Рис отварной	150	7,95	8,70	39,36	267,54	511/2004
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	22,40	90,32	631/2004г
	Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,04	22,19	100,44	706,02	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД					81/2016г	
	Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,84	6,05	4,08	74,17	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	
	Тефтели (свинина)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	
	Соки, вырабатываемые прмышленностью	180	0,94	0,00	44,30	180,96	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	17,56	21,57	110,23	705,33	

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы				
ОБЕД								
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)		3,04	6,95	6,72	101,59			Таблица № 24, 1994
Щи из свежей капусты вегетариански		1,34	3,14	5,86	57,08			54-13 с/2022 г
Плов с курицей (филе)		27,30	8,10	33,20	314,90			54-12 м/2022г
Компот из смеси сухофруктов		0,60	0,00	32,05	130,60			639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		3,40	0,20	21,60	101,80			18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		35,68	18,39	99,43	705,97			

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2023г -по 30.09.2023г)	60	0,50	0,09	1,50	8,49	54-2 з/2022г
	или Овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,84	4,90	13,38	104,98	138/2004
	Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	24,88	100,32	631/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	28,96	28,39	83,22	706,53	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
	ОБЕД					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
	Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,25	117,54	639/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	26,36	24,22	102,01	729,62	

Примечание:

Овощи в нарезке Огурец свежий ** или Огурец соленый** - допускается выдача иных овощей