

Примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование с 11 января 2023 года по 31 декабря 2023 года. Стоимость завтрака 84 рубля 00 копеек.

Первая смена

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
Неделя первая День первый														
Салат из белокочанной капусты	1/50	45	0,65	1,62	3,135	29,8	0,00	4,21	9,4	0,01	0,24	14,41	14,15	13,88
Куры отварные	1/70	288	16,4	18,07	0,33	229,6	0,06	0,71	1,65	0,03	1,33	39,2	14,19	116,9
Макаронь отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	500													
День второй														
Кукуруза консервированная	1/20		0,44	0,08	2,24	11,60	0,00	0,00	4,8	0,02	0,1	42	13	41
Гуляш из мяса (говядина или свинина) с соусом	1/50/50	260	10,64	28,19	2,89	309	0,00	0,5	0,00	0,37	1,4	20,0	22,39	128,62
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													
День третий														

Икра кабачковая	1/45		0,54	2,11	3,46	35,1	0,0	0,94	4,32	0,01	0,3	14,4	5,85	13,5
Котлеты рыбные с соусом	1/50/2 5	234	9,4	4,4	11,2	123	0,0	2,0	0,3	0,08	0,9	48	24	129
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,0	0,24	17,6	0,14	1,0	41,40	27,2	86,5
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,0	0,39	0,00	0,03	0,3	6,9	9,9	26,1
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,0	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4
Итого:	500													

День четвертый

Кондитерское изделие	1/50					160- 210								
Биточки куриные	1/70	295	11,2	12,6	10,82	271,6	0,0	0,99	0,07	0,72	0,9	38,87	14,56	68,2
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,0	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,0	0,39	0,00	0,03	0,3	6,9	9,9	26,1
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,0	0,00	1,33	0,02	2,0	133,3	25,56	111,
Итого:	500													

День пятый

Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3	0,0	0,03	2,1	0,00	0,1	5,1	4,2	9
Жаркое по-домашнему из свинины	1/240	259	16,8	40,4	22,74	525,26	0,0	4,24	9,27	0,51	4,1	39,35	58,75	247,
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,0	0,39	0,00	0,03	0,3	6,9	9,9	26,1
Компот из мандаринов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	138,8	0,0	0,14	7,6	0,03	0,1	23,52	6,63	8,5
Итого:	500													

Неделя вторая День первый

Салат витаминный	1/60	49	0,94	3,61	5,27	57,65	0,0	9,6	19,8	0,03	0,3	19,2	10,0	20,3
------------------	------	----	------	------	------	-------	-----	-----	------	------	-----	------	------	------

							0		1		4			9	
Сосиска отварная	1/60	243	6,6	15,5 5	0,24	156,6	0,0 0	0,24	0,00	0,11	1,0 8	21	12	95,4	
Спагетти отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,0 0	0,97	0,00	0,05	1,1 1	4,86	21,12	37,1 7	
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,0 0	0,39	0,00	0,03	0,3 3	6,9	9,9	26,1	
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,0 0		18,1 5		0,6 9	32,48	17,46	23,4 4	
Итого:	500														
День второй															
Икра кабачковая	1/45		0,54	2,11	3,46	35,1	0,0 0	0,94	4,32	0,01	0,3 6	14,4	5,85	13,5	
Котлеты из курицы	1/75	295	13,6 5	7,8	10,35	166,5	30, 0	1,35	0,6	0,06	1,3 5	43,5	22,5	81,0	
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	1,2	22,1	112	4,0 0	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0	
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,0 0	0,39	0,00	0,03	0,3 3	6,9	9,9	26,1	
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,0 0	0,14	7,6	0,03	0,1 4	23,52	6,63	8,5	
Итого:	500														
День третий															
Горошек консервированный	1/20		0,6	0,1	1,5	11,6	0,0 1	0,00	1,56	0,02	0,2 5	4	3,8	12,6	
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	1/60/4 0	279	6,88	16,4 9	9,99	226,0	0,0 1	2,06	0,91	0,18	0,8 8	22,88	16,71	86,1	
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,0 0	0,61	0,00	0,20	4,5 6	14,96	135,9 6	204, 12	
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,0 0	0,39	0,00	0,03	0,3 3	6,9	9,9	26,1	
Чай с лимоном	1/200	377	0,2	0,0	13,6	56	0,0 0	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8	
Итого:	500														
День четвертый															
Помидоры свежие порционные	1/30		0,3	0,1	1,1	7,2	0,0 0	0,21	7,5	0,02	0,2 7	4,2	6	7,8	

Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	251	10,2	32,0	12,6	341	0,0	0,5	1,4	0,54	1,4	20,0	17	121	
Капуста тушеная	1/140	139	2,55	7,16	6,15	4,43	0,0	0,25	44,5	0,04	0,8	75,17	23,19	46,4	
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,0	0,39	0,00	0,03	0,3	6,9	9,9	26,1	
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,0	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4	
Итого:	500														
День пятый															
Кондитерское изделие	1/50														
Огурцы соленые	1/20		0,16	0,02	0,34	2,6	0,0	0,02	1,00	0,00	0,1	4,6	2,8	4,8	
Плов из мяса (говядина или свинина)	1/200	265	16,7	37,4	34,4	542,64	0,0	3,63	1,70	0,52	2,4	16,52	52,72	232,23	
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,0	0,39	0,00	0,03	0,3	6,9	9,9	26,1	
Компот из мандаринов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	138,8	0,0	0,14	7,6	0,03	0,1	23,52	6,63	8,5	
Итого:	500														

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Са	Mg	P	
Неделя первая День первый															
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,0	2,42	5,82	0,22	2,0	42,6	35,57	88,1	
Сосиска отварная с соусом	1/60/40	243	6,0	13,5	2,7	156,2	0,0	1,69	1,16	0,01	0,1	5,26	3,41	7,5	
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,0	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5	

Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,0 0	0,65	0,00	0,05	0,5 5	11,5	16,5	43,5	
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0	
Итого:	750														
День второй															
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,0 0	2,4	10,6 7	0,05	1,2 2	49,7	26,12	54,6	
Жаркое по-домашнему из свинины	1/250	259	16,8 7	40,4 6	22,74	525,26	0,0 0	4,24	9,27	0,51	4,1 4	39,3 5	58,75	247, 16	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,0 0	0,65	0,00	0,05	0,5 5	11,5	16,5	43,5	
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,0 0	0,51	18,1 5	0,01	0,6 9	32,4 8	17,46	23,4 4	
Итого:	750														
День третий															
Рассольник Ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,0 0	2,35	8,37	0,09	0,9 3	29,1 5	21,17	56,7 2	
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,0 0	0,94	1,85	0,07	1,6 1	60,8 3	18,2	123	
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,0 0	0,97	0,00	0,05	1,1 1	4,86	21,12	37,1 7	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,0 0	0,65	0,00	0,05	0,5 5	11,5	16,5	43,5	
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0	
Итого:	750														
День четвертый															
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	88	1,76	4,95	7,90	89,75	0,0 0	2,35	15,7 7	0,06	0,8 3	49,2 5	22,12	49,0	
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	1/60/50	279	6,88	16,4 9	9,99	226,0	0,0 1	2,06	0,91	0,18	0,8 8	22,8 8	16,71	86,1	
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,0 0	0,61	0,00	0,20	4,5 6	14,9 6	135,9 6	204, 12	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,0 0	0,65	0,00	0,05	0,5 5	11,5	16,5	43,5	
Компот из мандаринов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	138,8	0,0	0,14	7,6	0,03	0,1	23,5	6,63	8,5	

							0				4	2		
Итого:	750													
День пятый														
Суп картофельный с рисом	1/250	101	1,97	2,71	12,11	85,75	0,0 0	1,22	8,25	0,09	0,8 7	26,7	22,77	55,9 7
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	251	10,2	32,0	12,6	341	0,0 0	0,5	1,4	0,54	1,4	20,0	17	121
Капуста тушеная	1/150	139	2,55	7,16	6,15	4,43	0,0 0	0,25	44,5 1	0,04	0,8 9	75,1 7	23,19	46,4 6
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,0 0	0,65	0,00	0,05	0,5 5	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/150	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
Неделя вторая День первый														
Суп картофельный с вермишелью	1/250	103	2,68	2,83	17,45	118,25	0,0 0	1,42	8,25	0,11	1,1 2	29,2	27,27	67,5 7
Курица отварная с соусом	1/70/30	288	16,9 8	20,7	2,8	266,0	0,0 8	0,68	3,3	0,08	1,9 0	46,2 9	21,98	182, 0
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,0 0	0,61	0,00	0,20	4,5 6	14,9 6	135,9 6	204, 12
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,0 0	0,65	0,00	0,05	0,5 5	11,5	16,5	43,5
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,0 0	0,51	18,1 5	0,01	0,6 9	32,4 8	17,46	23,4 4
Итого:	750													
День второй														
Суп из овощей	1/250	99	1,58	4,98	9,14	95,25	0,0 0	2,32	10,3 7	0,07	0,7 7	34,8 5	20,75	49,2 7
Котлеты рыбные с соусом	1/50/50	234	9,4	4,4	11,2	123	0,0 0	2,0	0,3	0,08	0,9	48	24	129
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,0 1	0,24	17,6 9	0,14	1,0 2	41,4 0	27,2	86,5 0
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,0 0	0,65	0,00	0,05	0,5 5	11,5	16,5	43,5

Итого:	750													
--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Документ подписан электронной подписью

28.12.2022 18:14:08 (МСК) Пользователь: КРАЛИНА ИРИНА НИКОЛАЕВНА
Сертификат: 662bca0022aee9a24a88085bdb8b5d41 ООО "КПК"
Перейти на электронную площадку Выдан: Федеральная налоговая служба
Период действия сертификата: с 19.01.2022 по 19.04.2023

Документ подписан электронной подписью

30.12.2022 10:27:47 (МСК) Пользователь: Пешкова Оксана Константиновна
Сертификат: 107665418ad97b14a5db0a947c2daf209d2096a0 "МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Выдан: Федеральное казначейство "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"
Период действия сертификата: с 12.10.2021 по 12.01.2023