

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения 2022/2023 учебный год (7-11 лет)**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
Первая неделя 1 день (понедельник)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	7,8	9,45	35,8	282,96
Москва 2011			крупя пшеничная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	50 (44)	50 (44)				
			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
			сахар	6	6				
301	Омлет	65	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
			молоко	25	25				
			масло сливочное	2,5	2,5				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
105	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15,2	15	6,45	14,77	0,08	142,6
Всего на завтрак :						26,85	36,02	77,78	728,06
ОБЕД									
22	Салат из свежих помидор	80	помидоры свежие	86	72,8	0,8	8,08	2,72	87,2
			растительное масло	8	8				
128	Борщ с капустой и картофелем	250	свекла	50	40	1,83	5	10,7	95
			капуста	25	20				
			картофель	27	20				
			морковь	16	13				
			лук	12	10				
			томат пюре	7,5	7,5				
			сахар	2,5	2,5				
			растительное масло	5	5				

465	Тефтели из печени и риса	80/50	Печень говяжья	42	38	18	13,8	4,5	177,6
2004г			Крупа рисовая	11	11				
			лук репчатый	25	21				
			Масло растительной	5,5	5,5				
			Яйца	1/3 шт	14				
454			Соус томатный с овощами		50	0,59	2,06	3,7	35,8
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
			масло сливочное	7	7				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
			Всего на обед:			34,48	30,82	114,96	841,1
			ПОЛДНИК						
	Печенье	50	печенье		50	1,7	2,9	27,2	138
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
			Всего полдник:			2,7	3,1	27,4	230
			Всего в день:			64,03	69,94	220,14	1799,16
			Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)						
			ЗАВТРАК						
54-25	Курица(филе) тушеное в сметан	50/50	куриная грудка	67	59	14,1	5,7	4,4	139,4
			лук репчатый	12,9	10,3				
			морковь	28,4	22,7				
			мука пшеничная	2,7	2,7				
			сметана	9,1	9,1				
			масло растительное	2,7	2,7				
			вода	40	40				
414	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3,6	6	33,8	204,58
			Масло сливочное	5,5	5,5				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
	Печенье	40			40	1,28	2,32	21,76	110
			Всего на завтрак :			22,78	14,42	99,66	631,48

ОБЕД										
27	Салат из св.капусты с огурцом	80	Капуста белокочанная	69,8	55,2	1,28	8,08	7,7	109	
			Огурцы свежие	26	20					
			Масло растительное	8	8					
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	40	9,22	7,23	16,05	166	
			картофель	93	70					
			морковь	20	16					
			лук	9,5	8					
			растительное масло	3,8	3,8					
			крупа рисовая	5	5					
369	Жаркое по домашнему	200	говядина (свинина)	107 (87)	79 (74)	17	16,8	5,1	256	
			картофель	159,6	120					
			лук	14,4	12					
			растительное масло	7	7					
			томат-паста	7	7					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Суфрукты	25	30,5	0,5	0	27	110	
			сахар	15	15					
			вода	190	190					
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5	
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Фрукт	100	фрукт	114	100	0,4	0,4	9,8	47	
			Всего на обед:			35,5	33,51	106,85	892,5	
			ПОЛДНИК							
	Кекс творожный	50	кекс		50	5	11	34,9	208	
	Кисломолочный напиток	200	кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100	
			Всего на полдник:			8,8	16	42,9	308	
			Всего в день:			67,08	63,93	249,41	1831,98	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)										
ЗАВТРАК										
319	Пудинг из творога запеченный	100	творог	80,1	79	11,5	10,94	17,6	215	
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8					
			яйцо	1/6 шт	7					
			сахар	8	8					
			растительное масло	3	3					
			сахари	2,5	2,5					
			сметана	2,5	2,5					
			жем	50	50					
250	Каша манная молочная	150	молоко	75	75	5,81	8,87	26,66	209,55	

[illegible]

Всего на обед:									
ПОЛДНИК									
	Булочка	50		50	50				
	Кисломолочная напиток	200		200	200				
	Всего полдник								
	Всего день								
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									
370	Плов с отварным мясом	180/70		154(122)	113 (103)	18,9	18,6	49,2	440
				61	61				
				28	22,5				
				9	9				
				11	9				
				12	12				
496	Какао с молоком	200		2,5	2,5	3,6	3,3	25	144
				100	100				
				20	20				
108	Хлеб пшеничный/	50		50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100	Сыр	15		15,2	15	3,84	3,92	0	51
Всего на завтрак :									
ОБЕД									
20	Салат из помидор и кукурузы	80		50,4	42,4	0,56	8,16	4,56	93,6
				11,2	9,6				
					20,8				
				8	8				
144	Суп картофельный	250		83,2	62,5	2,3	4,25	15,1	118
404	с бобовыми			12,5	10				
				20,3	20				
				38,5	25				
				12	10				
				5	5				
				163					
				20	12,5				
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70		113	87	13,3	7,2	6,3	143
				32	25				
				25	25				
				22	18				
				9	9				

[illegible]

131	Свекольник со сметаной	250	свекла	80	64	2,17	4,45	17,02	132,2
			картофель	57,5	43				
			морковь	12,5	10				
			лук	13,5	11,3				
			растительное масло	5	5				
			сахар	2,5	2,5				
			томат-паста	3,25	3,25				
			сметана	10	10				
367	Гуляш	50/50	говядина (свинина)	107,8	79	20,6	19,6	4,2	297
			масло растительное	6,5	6,5				
			мука пшеничная	3,7	3,7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
			масло сливочное	7	7				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	С\фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:					36,03	25,73	118,46	888,7
	ПОЛДНИК								
	Булочка	50	Булочка		50	4,8	1,1	28,1	98
	Кисломолочная продукция	200	Кисломолочная продукция		200	3,8	5	8	100
						8,6	6,1	36,1	198
	Всего в день:					106,15	43,65	231,24	1859,2
	Вторая неделя	6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
	ЗАВТРАК								
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	7,8	9,45	35,8	282,96
Москва 2011			крупа пшениная, овсяная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	50 (44)	50 (44)				
			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
			сахар	6	6				
301	Омлет	65	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
			молоко	25	25				

[illegible]

[illegible]

	картофелем		картофель	40	30				
			морковь	15,5	12,5				
			лук	12	10				
			томат поре	2,5	2,5				
			растительное масло	4	4				
			бульон или вода	200	200				
360	Мясо духовое	200	мясо	145,6	107,7	25,9	26,4	20,3	301
			сливочное масло	8,5	8,5				
			картофель	166	120				
			морковь	25,8	21,5				
			лук	25,8	21,5				
			томат паста	13	13				
			мука	3,5	3,5				
			масса тушеного мяса		65				
			масса соуса и овощей		215				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	с/фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109		50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:					37,49	42,03	102,8	842,2
	ПОЛДНИК								
	Кекс	50	Кекс		50	1,7	2,9	27,2	138
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
	Всего на полдник:					5,5	7,9	35,2	238
	Всего в день:					64,53	65	220,03	1631,33
	Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)								
	ЗАВТРАК								
319	Пудинг из творога запеченный	100	творог	80,1	79	11,5	10,94	17,6	215
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2,5	2,5				
			сметана	2,5	2,5				
			жем	50	50				
250	Каша овсяная молочная	150	молоко	94	94	5,47	8,86	33,56	265,27
			овсяная (геркулес)	33	33				

[illegible]

					7	7						
				вода		6						
				крупа рисовая		6						
				масса готового риса			17,5					
				лук репчатый		24,5	21					
				масло сливочные		4	4					
				масса пассиров. лука			10,5					
				мука		5	5					
				масса полуфабрикат			83					
				соус молочный			30					
237				Каша гречневая рассыпчатая	150	69	69	4,92	6,8	12,57	226	
				сливочное масло		6	6					
				вода		102	102					
496				Какао с молоком	200	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144	
				молоко		100	100					
				сахар		20	20					
108				Хлеб пшеничный/	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
				Всего на завтрак :				21,82	25,8	73,57	708,5	
				ОБЕД								
25				Салат из сырых овощей	80	20	16	1,09	6,08	3,68	65	
				помидоры свежие		36,7	31,2					
				огурцы свежие		46	43					
				капуста белокочан.		29,7	23,75					
				растительное масло		7,5	7,5					
144				картофель	250	83,2	62,5	2,3	4,25	15,1	118	
404				морковь		12,5	10					
				горох		20,3	20					
				или конс.горошек		38,5	25					
				лук		12	10					
				растительное масло		5	5					
				вода или бульон		163						
				куры I категории		20	12,5					
367				Гуляш	50/50	107,8	79	20,6	19,6	4,2	297	
				говядина (свинина)		6,5	6,5					
				масло растительное		3,7	3,7					
				мука пшеничная		17	14					
				лук		11	11					
				томат пюре		50	42	3	8	12,75	135	
195				Рагу овощное	150	6	6					
				капуста								
				масло растительное								

			картофель	64,5	48				
			морковь	45	36				
			лук	14	12				
			соус	45	45				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
						33,53	38,95	93,53	883
	Всего на обед:								
			ПОЛДНИК						
	Творожник	50	Творожник		50	5,1	9,3	21,2	146
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый		200	1	0,2	0,2	92
						6,1	9,5	21,4	238
	Всего в полдник:					61,45	74,25	188,5	1829,5
	Всего в день:								
	Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)								
	ЗАВТРАК								
370	Плов с отварным мясом	180/70	говядина (свинина)	154(122)	113 (103)	18,9	18,6	49,2	440
			крупа рисовая	61	61				
			морковь	28	22,5				
			растительное масло	9	9				
			лук репчатый	11	9				
			томат	12	12				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	60
			вола	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100	Сыр	15	сыр	15,2	15	3,84	3,92	0	51
	Фрукт	100	фрукт	114	100	0,4	0,4	9,8	47
						26,94	23,32	98,8	715,5
	Всего на завтрак :								
	ОБЕД								
кон.									
отраб	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженная	68,8	52	1,66	1,98	3,07	40
			лук репчатый	11,8	10				
			морковь	20	16				
			масло растительное	10	10				

131	Свекольник со сметаной	250/5	картофель	56	43	2,17	4,45	17,02	132,2
			свекла	80	64				
			морковь	12,5	10				
			масло растительное	5	5				
			сахар	2,5	2,5				
			лук	13,5	11				
			томат пюре	3	3				
			сметана	5	5				
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	минтай	113	87	13,3	7,2	6,3	143
			морковь	32	25				
			бульон или вода	25	25				
			лук	22	18				
			томат-пюре	9	9				
			сахар	2,5	2,5				
			растительное масло	7,5	7,5				
429	Картофельное пюре	150	картофель	203,3	151	3,77	7,9	19,58	152,5
			сливочное масло	8	8				
			молоко	29	28				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:					28,5	22,73	110,37	768,2
	ПОЛДНИК								
	Булочка	50	Булочка		50	1,7	2,9	27,2	138
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
	Всего в день:					5,5	7,9	35,2	238
						60,94	53,95	244,37	1721,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201330

Владелец Кныш Алексей Валентинович

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024