

Согласовано:
Директор школы № 184
Ершова Е.В.

утверждаю:
Директор ИП Миронова
Т.В. Миронова

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023г по 31.12.2023г

Обед 5-6 классы

Первая неделя

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------------|---|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| - | Подгарнировка (ш) | 50 | 0,39 | 0 | 0,05 | 0,05 | 1,72 | 7,8 |
| 16/21 | Суп картофельный с горохом и гречками | 260 | 6,14 | 0 | 5,61 | 5,62 | 27,12 | 178,5 |
| 5/91 | Ромштекс СОЧНЫЙ | 100 | 15,77 | 0 | 3,72 | 2,33 | 5,46 | 117 |
| 46/3 | Макароны отварные | 180 | 6,36 | 0,04 | 3,57 | 0,8 | 40,93 | 220,7 |
| 6/101 | Напиток из ягод | 200 | 0,25 | 0 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 68,4 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| - | Хлеб Чусовской обогащенный витаминами | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 32,54 | 0,04 | 13,59 | 9,44 | 116,15 | 702,26 |
| Итого за день | | | 32,54 | 0,04 | 13,59 | 9,44 | 116,15 | 702,26 |
| Содержание, % от калорийности | | | 19 | | 18 | | 63 | |

Первая неделя

2 день

Обед

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 10/20 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 260 | 2,45 | 0,25 | 6,51 | 5,4 | 17,98 | 138,3 |
| 7/70 | Фрикаделька рыбная | 70 | 20,74 | 20,08 | 12,58 | 4,57 | 5,02 | 216,01 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 180 | 3,73 | 0,65 | 4,4 | 0,62 | 26,49 | 159,1 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,8 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш) | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 29,41 | 20,98 | 26,76 | 13,85 | 74,23 | 648,76 |
| Итого за день | | | 29,41 | 20,98 | 26,76 | 13,85 | 74,23 | 648,76 |
| Содержание, % от калорийности | | | 19 | | 38 | | 43 | |

3 день

Первая неделя

Обед

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 20/2 | Суп из овощей со сметаной | 210 | 1,78 | 0 | 6,58 | 5,11 | 10,6 | 106,2 |
| 16/81 | Котлета рубленая из мяса индейки | 100 | 19,02 | 15,23 | 9,03 | 6,39 | 12,39 | 206,5 |
| 38/3 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,78 | 0 | 7,19 | 7,19 | 39,6 | 238,02 |
| 27/10 | Чай с сахаром (ш) | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,8 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| - | Хлеб Чусовской обогащенный витаминами | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 28,78 | 15,23 | 26,37 | 22,26 | 102,18 | 750,45 |
| Итого за день | | | 28,78 | 15,23 | 26,37 | 22,26 | 102,18 | 750,45 |

Содержание, % от
калорийности

16

32

52

4 день

Первая неделя

Обед

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----|-----------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| - | Подгарнировка | 20 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,69 | 3,1 |
| 6/2. | Суп карт.из макарон.изделий | 250 | 1,91 | 0 | 3,13 | 2,78 | 9,64 | 71,2 |
| 12/81 | Запеканка мясная | 150 | 25,99 | 24,83 | 42,15 | 4,83 | 6,7 | 509,4 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,8 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 38 | 24,83 | 47,64 | 9,97 | 81,13 | 888,07 |
| Итого за день | | | 38 | 24,83 | 47,64 | 9,97 | 81,13 | 888,07 |

Содержание, % от
калорийности

18

50

33

5 день**Первая неделя****Обед**

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| - | Подгарнировка (ш) | 20 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,69 | 3,12 |
| 4/2 | Свекольник со смет | 260 | 6,08 | 4,93 | 9,86 | 5,16 | 12,23 | 157,5 |
| 38/30 | Рис припущенный | 180 | 4,35 | 0,03 | 5,47 | 0,62 | 45,91 | 250,9 |
| 7/81 | Бефстроганов | 100 | 15,41 | 14,68 | 22,32 | 5,79 | 6,37 | 286,6 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,8 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (| 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 28,05 | 19,64 | 37,93 | 11,85 | 87,93 | 797,46 |
| Итого за день | | | 28,05 | 19,64 | 37,93 | 11,85 | 87,93 | 797,46 |

Содержание, % от
калорийности

14

44

42

1 день

Обед 5-6 классы

Вторая неделя

| | | | | | | | | |
|-------|--|-----|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| 31/2 | Суп карт.из макарон изделий | 250 | 4,3 | 1,35 | 7,02 | 0,34 | 19,61 | 155,3 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 10,33 | 0,07 | 8,19 | 2,79 | 54,78 | 319,1 |
| 12/80 | Гуляш из свинины | 100 | 11,62 | 10,91 | 28,84 | 0,09 | 5,37 | 326,4 |
| 6/101 | Напиток из ягод | 200 | 0,25 | 0 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 68,4 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| - | Хлеб Чусовской обогащенный витаминами | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,3 |

Итого за 'Обед'

30,89

12,33

52,11

11,27

126,58

1070,24

Итого за день

30,89

12,33

52,11

11,27

126,58

1070,24

Содержание, % от калорийности

12

45

43

2 день

Вторая неделя

Обед

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 10/20 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 260 | 2,45 | 0,25 | 6,51 | 5,4 | 17,98 | 138,38 |
| | Поджарка из говядины | 100 | 14,8 | 11,9 | 13,6 | 2,3 | 30,7 | 303 |
| 55/8 | Рис припущенный | 180 | 1,2 | 2,6 | 10 | 5,6 | 18 | 35 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,8 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 19,83 | 12,19 | 23,43 | 11,04 | 73,47 | 576,68 |
| Итого за день | | | 19,83 | 12,19 | 23,43 | 11,04 | 73,47 | 576,68 |

Содержание, % от
калорийности

14

38

48

3 день

Вторая неделя

Обед

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| - | Подгарнировка (ш) | 20 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,69 | 3,1 |
| 18/2 | Щи из свеж капуст.и карт | 250 | 3,21 | 0 | 2,45 | 2,45 | 23,6 | 127,3 |
| 12/81 | Индейка по Люблински | 100 | 13,89 | 13,55 | 21,54 | 4,78 | 2,59 | 258,5 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 180 | 3,73 | 0,65 | 4,4 | 0,62 | 26,49 | 159,1 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,8 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 23,04 | 14,21 | 28,67 | 8,13 | 76,1 | 647,36 |
| Итого за день | | | 23,04 | 14,21 | 28,67 | 8,13 | 76,1 | 647,36 |

Содержание, % от
калорийности

15

41

45

4 день

Вторая неделя

Обед

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| - | Подгарнировка (ш) | 20 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,69 | 3,1 |
| 19/2 | Борщ из карт.и капусты | 250 | 10,35 | 8,3 | 7,52 | 4,88 | 19,75 | 185,8 |
| 7/80 | Филе куриное тушеное в соусе | 105 | 16,48 | 16,07 | 32,52 | 9,54 | 3,64 | 373,4 |
| 46/3 | Макароны отварные | 180 | 6,36 | 0,04 | 3,57 | 0,8 | 40,93 | 220,7 |
| 6/101 | Напиток из ягод | 200 | 0,25 | 0 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 68,4 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| - | Хлеб Чусовской обогащенный витаминами | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 37,22 | 24,41 | 44,27 | 15,89 | 105,93 | 961,27 |
| Итого за день | | | 37,22 | 24,41 | 44,27 | 15,89 | 105,93 | 961,27 |

Содержание, % от
калорийности

16

42

42

5 день**Вторая неделя****Обед**

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 5/20 | Суп уха | 200 | 1,86 | 0,32 | 7,02 | 5,16 | 14,04 | 122,08 |
| 7/91 | Жаркое по-домашнему | 200 | 16,78 | 10,81 | 15,71 | 5,83 | 47 | 393,6 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,8 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| - | Хлеб Чусовской обогащенный витаминами | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 22,88 | 11,13 | 26,28 | 14,54 | 102,96 | 724,11 |
| Итого за день | | | 22,88 | 11,13 | 26,28 | 14,54 | 102,96 | 724,11 |
| Содержание, % от калорийности | | | 13 | | 34 | | 53 | |
| Итого за период | | | 290,64 | 154,99 | 327,05 | 128,24 | 946,66 | 7766,66 |
| Содержание, % от калорийности | | | 14,9686 | | 37,89853 | | 46,72648 | |