

Утверждаю:

Исполнительный директор

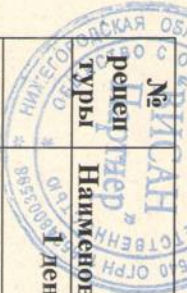
О.Г. Фирсова

Примерное 10 дневное меню обедов для учащихся возрастной группы 12 лет и старше с сентября 2022 г. по май 2023 г.

Согласовано:

Директор «Православной гимназии»

М.А. Федоровская



№ рецептур	Наименования блюд	Цена	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1 день - понедельник														
139	Суп картофельный с бобовыми говядиной		12,5/250	8,4	9,9	22,4	222,0	0,1	12,0	0	38,5	181,0	42,5	1,8
391	Шницель рыбный натуральный с маслом		75/5	13,1	13,0	1,4	179,5	0,11	2,8	30,0	107,0	184,0	56,0	1,7
520	Картофельное пюре		150	3,2	8,3	21,8	189,0	0,11	4,2	3,0	30,0	63,0	22,5	0,75
	Овощи свежие		60	0,16	0,02	0	2,2	0,01	1,4	0	3,4	6,0	2,8	0,1
707	Сок		200	1,0	0	36,4	144,0	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржаной		60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого			30,36	32,02	112,1	887,7	0,49	24,4	33	220,9	574	168,8	10,25
2 день - вторник														
147	Суп из макаронных изделий с говядиной		12,5/250	6,6	7,4	15,8	148,0	0,0	2,2	11,0	90,0	22,0	12,0	1,1
461	Тфтели из говядины		60/30	11,1	13,2	11,3	209,4	0,1	0,0	0,0	16,5	97,5	19,5	1,2
297	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,04	0	0	8,0	23,0	5,0	0,5
	Молоочный коктейль т/пак		200	5,6	4,0	19,0	134,0	0,1	1,6	40,0	240,0	196,0	30,0	0,2
	Компот из свежих плодов и ягод		200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	5,4	0,0	12,0	4,0	4,0	0,8

	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого		36,4	36,2	153,3	1087,4	0,38	9,2	51	394,5	468,5	107,5	6,9
3 день - среда													
	Рассолыник Ленинградский с говядиной и сметаной т/о	12,5/250/10	8,9	5,5	20,5	178,4	0,1	11,8	0,0	45,0	193,0	33,0	1,0
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,4	15,0	72,0	496,7	0,2	0,0	30,0	35,0	188,0	50,0	2,0
	Йогурт	1 шт	4,0	1,5	14,3	90,0	0,03	0,5	10,0	112,0	86,0	13,0	0,1
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,3	20,0	125,0	116,0	31,0	0,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого		35,7	27,8	169,4	1106,1	0,47	13,6	60,0	345,0	709,0	164,0	7,0
4 день - четверг													
110	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной т/о	12,5/250/10	8,2	9,8	13,5	181,4	0,1	10,8	0,0	58,0	200,0	30,0	1,3
	Сосиска отварная	1 шт	5,1	11,0	0,75	122,4	0,14	0	0	12,5	100,1	14,7	1,1
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,6	21,7	2,0	247,5	0,05	0	210,0	54,0	193,0	11,0	2,1
630	Чай с молоком	200 -	1,6	1,6	17,3	87,0	0,02	0,2	0	66,0	50,0	12,0	0,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого		30,0	44,9	63,65	789,3	0,45	11,0	210,0	218,5	669,1	104,7	8,4
5 день - пятница													
124	Пиц из свежей капусты с говядиной и сметаной т/о	12,5/250/10	7,9	5,3	10,4	131,4	0,21	20,5	0	65,0	185,0	25,0	0,8
	Плов из говядины	150	16,2	8,9	28,4	263,0	0,2	0	20,0	75,0	25,0	45,0	2,1

	Фрукт	шт	0,75	0	21,5	100,0	0,04	10,0	0	38,0	32,0	24,0	4,3
ТТКСБ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	0	4,0	0	18,0	10,0	8,0	1,2
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого		29,95	15	121,8	769,4	0,59	34,5	20,0	224,0	378,0	139,0	11,5
	6 день – понедельник												
133	Суп картофельный	250	2,8	3,0	19,5	112,0	0,01	12,0	13,0	35,0	24,0	38,0	1,2
366	Запеканка из творога со ступенным молоком	180/30	27,8	20,9	40,1	455,4	0,1	0,8	42,6	262,1	340,7	45,2	0,86
97	Сыр порлирами	20	5,1	5,1	6,5	80,0	0,01	0,1	46,0	200,0	128,0	8,8	0,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60,0	0	0	0	6,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого		40,5	29,8	111,4	858,4	0,26	12,9	101,6	531,1	626,7	135,0	6,16
	7 день – вторник												
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	12,5/250	8,4	9,9	22,4	222,0	0,1	12,0	0	38,5	181,0	42,5	1,8
388	Запеканка картофельная с мясом и маслом	122/3	12,2	16,1	20,2	280,1	0,12	3,5	0	40,0	36,0	40,0	5,2
	Сельдь филе	15	1,9	0,7	0	13,5	0,01	0,1	1,0	6,0	28,0	3,0	0,1
ТТКСБ	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	0,2	2,4	0	22,0	12,0	12,0	0,2
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого		28,2	27,5	104,3	792,6	0,57	18,0	1,0	134,5	383,0	134,5	10,4
	8 день – среда												
132	Рассольник Ленинградский сметаной т/о	250/10	3,3	6,5	20,4	156,0	0,1	11,2	0,0	41,0	152,0	32,0	1,0

487	Голень отварная с маслом	75/5	11,8	6,7	0,3	108,0	0,03	0	15,0	30,0	107,0	15,0	1,4
516	Макаронны отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,04	0	0	8,0	23,0	5,0	0,5
	Фрукт	1шт	0,75	0	21,5	100,0	0,04	10,0	0	38,0	32,0	24,0	4,3
707	Сок	200	1,0	0	36,4	144,0	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого		26,55	20,2	144	879,5	0,37	25,2	15	159	454	121	13,1
9 день – четверг													
124	Ши из свежей капусты с филе птицы и сметаной т/о	12,5/250/10	4,1	5,3	10,1	102,0	0,15	19,3	0	62,0	175,0	23,0	0,6
371	Рыба (горбуша) припущенная с маслом	75/5	16,4	5,5	0	114,0	0,1	0	22,5	14,2	109,0	9,8	0,6
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0	0,08	0	0	8,0	150,0	50,0	1,0
	Напиток из ягод или фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	5,4	0,0	12,0	4,0	4,0	0,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого		29,0	17,8	114,6	737,0	0,47	24,7	22,5	124,2	564,0	123,8	6,1
10 день – пятница													
110	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной т/о	12,5/250/10	8,2	9,8	13,5	181,4	0,1	10,8	0,0	58,0	200,0	30,0	1,3
451	Котлета из говядины с маслом	50/5	15,9	14,4	16,0	261,0	0,5	2,8	30,0	22,0	122,7	15,0	1,1
216	Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,5	121,0	0,1	12,5	0	11,0	57,0	19,0	0,5
534	Капуста тушеная	200	5,2	9,6	21,6	188,0	0,08	34,0	0	116,0	80,0	40,0	1,6
	Молочный коктейль т/пак	200	5,6	4,0	19,0	134,0	0,1	1,6	40,0	240,0	196,0	30,0	0,2

707	Сок		200	1,0	0	36,4	144,0	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржаной		60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Итого			42,5	45	155,1	1180,4	1,04	65,7	70	489	795,7	179	10,6

	Итого за 10 дней:			319,66	285,02	1214,45	8812,8	4,93	212,1	544,1	2513,7	5366	1317,3	89,01
	В среднем за 1 день:			31,96	28,5	121,45	881,28	0,49	21,12	54,41	251,4	536,6	131,7	8,9
	Соотношение Б: Ж:У:			3,8	4,2	1								

1. При приготовлении первых, вторых блюд и гарниров использована йодированная соль
2. При приготовлении напитков и сладких блюд проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы (бедро, голень, филе) используются охлажденное.