

288 с-к 2017г	Цыпленок-бройлер отварной с	80/5	17,3	15	3,47	214,5	42,45	4,05	84,85	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
414 с-к 2017г	Пирог открытый	50	3,09	1,66	27,66	137,5	9,75	12,05	30,7	0,7	8,5	0,6	0,06	0,04	0,66	0,04
	Итого:		32,86	27,61	104,38	803,97	218,18	104,01	284,48	9,27	76,9	466,73	0,44	0,28	6,68	42

	Обед															
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8
ТТК МУП КШП от 05.03.2022	Уха из свежей рыбы (минтай) с пшеном	250/25	11,4	9,1	22,3	280,3	54,8	15	42	4,43	-		2	0,05		11,1
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	Итого		31,97	26,48	171,1	1017,6	117,12	74,25	213,89	36,46	33,74	487,6	25,182	14,11	9,81	66,34

	Обед															
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	8,17	6,65	12,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
243 с-к 2017г	Колбаса отварная	80	7,66	16,94	0,94	188	18,67	10,67	89,33	1,2	26,67	29,97	0,27	0,06	1,46	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	120	0,24	0,24	5,88	28,2	9,6	5,4	6,6	1,32	-	3	0,02	0,02	0,18	6
	Итого		27,03	36,88	116,97	913,72	127,83	126,72	204,22	6,01	1276,17	243,91	0,52	1,19	4,67	30,33

	Обед															
70/71 с-к 2017г	Томаты свежие в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом	250/25/10/1	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	80	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в	180	3,92	3,47	27,19	259	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
ТТК МУП КШП от 14.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Йогурт	120	4,92	1,8	7,08	68,4	14,88	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
	Итого		29,74	35,95	90,47	901,94	112,56	132,36	397,02	5,73	45,37	483,58	0,58	0,574	2,655	46,78

45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,8	6,3	15,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
229 с-к 2017г	Рыба, тушеная в томате с	100	10,76	5,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема,	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	120	0,24	0,24	5,88	28,2	9,6	5,4	6,6	1,32	-	3	0,02	0,02	0,18	6
	Итого		24,114	22,83	120,41	806,32	132,8	107,4	116,7	156,54	42,09	1027	5,6	0,84	7,22	74,93

70/71 с-к 2017г	Огурцы свежие в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка	250/25/10	7,24	12,89	8,92	189	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бройлер – цыпл	80/30	12,24	2,05	12,37	243,2	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"	50	3,88	2,36	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		33,22	19,94	150,24	987,96	231,82	162,29	398,83	10,16	13	990,5	0,78	0,31	4,83	68,53

ТТК МУП КШП от 24.08.2018	Салат "Витаминный"	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,014	0,02	4,48
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями,	250/25	2,57	2,78	15,69	179	29,5	23,8	57,73	1	-	206,5	0,09	0,05	0,96	6,08
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	5,5	4,5	25	0,4	0	-	0,04	0,01	0,75	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углевод ы,г	Эн. Ценность , ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	55,384	55,92	229,64	1626,35	213,32	285,22	458,07	28,86	177,3	1323,9	6,29	1,928	8,535	90,71
2	57,72	66,4	293,08	1939,59	606,91	242,65	695,88	34,08	1330,8	340,53	4,17	3,05	6,44	48,08
3	69,25	64,43	258,42	1959,5	534,28	196,86	810,71	33,61	4990,7	6687,1	7,918	2,563	13,88	243,2
4	49,24	54,95	218,36	1463,4	578,56	156,39	653,45	20,81	46,89	527,59	0,711	2,238	12,77	57,29
5	51,06	55,29	208,95	1766,37	220,25	195,24	537,22	12,31	84,37	782,23	0,99	0,894	8,065	79,14
6	61,084	71,17	256,44	1918,93	588,16	293,82	945,06	31,22	234,09	938,42	6,11	2	10,49	94,39
7	47,72	64,27	255,25	1671,03	608,47	383,9	548,92	34,07	84,4	1088,38	1,56	5,3	11,13	84,07
8	60	60,42	291,5	2038,14	675,4	246,49	678,59	9,13	182,31	900,79	1,202	1,582	5,53	79,18
9	63	52,52	286,06	1775,55	385,8	209,89	515,85	36,04	77,16	4377,9	137,3	10,37	23,36	135,8
10	66,86	53,74	899,26	1551,76	579,3	158,9	563,64	63,5	529,41	429,85	302,5	66,9	9,536	44,96
среднее	58,13	59,91	319,7	1771,06	499,05	236,9	640,7	30,36	773,74	1739,67	46,88	9,68	10,97	95,68

Примечание:

1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

2) Используемая литература «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

2004г. под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.