

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Л.А. Трифонова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ОБЕДОВ

(для льготных категорий)

МБОУ «СШ № 4»

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

осенне-зимний период

№ реч. по сборник у 2017	Прiem пищи, наименования блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1 ДЕНЬ																		
Завтрак – 20 руб. (муниципальные средства)																		
174	Каша молочная из риса	220	6,28	11,37	45	308	0,66	1,01	57,41	0	136,89	164,94	38,2	0,63				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
ИТОГО за ЗАВТРАК		450	8,19	12,03	72,55	432,32	0,66	1,04	57,41	0	148,29	166,34	41	0,91				
Обед – 45 (муниципальные средства)																		
97	Суп картофельный с курицей	250/8	58,72	36,07	19,39	670,18	0,33	13,85	6,20	0	93,85	664,70	93,83	5,68				
171	Каша гречневая	100	4,69	5,06	26,39	169,42	0,11	0,00	21,18	0	14,13	12,37	74,39	2,52				
268	Котлета домашняя	60	8,12	7,32	6,07	149,25	0,105	0,15	0	0	16,41	62,39	12,05	0				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,86	37,80	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
ИТОГО за ОБЕД		648	73,824	49,092	84,078	1129,53	0,545	14,03	27,38	0	135,79	740,86	183,07	9,036				
ВСЕГО за ДЕНЬ		1098	82,014	61,12	156,62	1561,85	1,205	15,07	84,79	0	283,99	907,16	224,07	9,946				
2 ДЕНЬ																		
Завтрак – 20 руб. (муниципальные средства)																		
202/203	Макароны отварные	90	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0	158,14	108,26	10,89	0,66				
288	Курица отварная порционная	70	14,01	15,40	0,29	195,69	0,03	1,41	58,58	0	33,41	99,63	12,1	1,14				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
ИТОГО за ЗАВТРАК		380	18,58	19,31	41,63	416,00	0,08	1,56	120,29	0	202,95	209,29	25,79	2,08				
Обед – 45 (муниципальные средства)																		
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,8	1,56	0	24,24	29,28	14,04	0,61				
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,75	31,75	1				

212	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,1	0	0,1	24,65	57,73	18,5	0,67
227	Рыба припущенная	55	9,34	4,48	0,50	79,64	0,04	0,46	26,73	0	8,43	106,73	25	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,86	37,80	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		705	17,44	14,54	68,68	471,34	0,29	27,89	28,29	2,5	107,22	403,89	92,09	3,05
ВСЕГО за ДЕНЬ		1085	36,02	33,85	110,31	887,34	0,37	29,45	149,28	2,5	310,17	606,94	117,88	5,13
3 ДЕНЬ														
Завтрак – 20 руб. (муниципальные средства)														
291	Плов	90	7,62	4,70	16,07	137,39	0,05	2,71	8,76	0	20,86	78,89	24,31	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		310	8,89	4,92	39,93	235,19	0,05	2,74	8,76	0	32,26	80,29	27,11	1,16
Обед – 45 (муниципальные средства)														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,6	0,22	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05
509	Макароны отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,3	130,48	0,05	0,13	68,57	0	175,71	120,29	12,1	0,73
294	Котлеты рубленые из курицы	68	10,30	9,90	9,61	169,00	0,11	0,54	31,79	0	35,32	47,27	13,11	2,14
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		678	24,23	20,28	119,55	735,48	0,4	6,5	100,36	0,26	258,31	273,06	67,39	5,14
ИТОГО за ДЕНЬ		988	33,12	26,2	159,48	970,67	0,45	9,24	109,12	0,26	290,57	353,35	94,5	6,3
4 ДЕНЬ														
Завтрак – 20 руб. (муниципальные средства)														
215	Омлет паровой	90	9,28	16,18	2,40	193,09	0,04	2,28	208,47	0,42	83,29	156,76	12,24	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		320	11,19	16,84	29,95	317,41	0,04	2,31	208,47	0,42	94,69	158,16	15,04	1,96
Обед – 45 (муниципальные средства)														
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13	117	0,055	0,35	0	0	27,3	36,78	15,23	0,73
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	1398	0,02	0	0	0	9,1	40,63	10,89	0,35
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0	0	22,653	126,95	167,12	2,958
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15	0,25	0	29,5	0	1	0,1
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00

268	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,2	0	0	21,88	83,19	16,07	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		300	12,12	10,2	31,46	301,88	0,14	0,23	0,0	0	33,28	84,59	18,87	1,03

Обед – 45 (муниципальные средства)														
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13	117	0,055	0,35	0	0	27,3	36,78	15,23	0,73
509	Макаронны отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,3	130,48	0,05	0,13	68,57	0	175,71	120,29	12,1	0,73
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0	0	22,653	126,95	167,12	2,958
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15	0,25	0	29,5	0	1	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		675	21,22	38,77	90,81	805,34	0,415	16,86	68,82	0	255,163	284,02	195,45	4,518
ИТОГО за ДЕНЬ		975	33,34	48,97	122,27	1107,22	0,555	17,09	62,82	0	288,443	368,61	214,32	5,548

8 ДЕНЬ														
Завтрак – 20 руб. (муниципальные средства)														
259	Жаркое по-домашнему	140	9,84	23,59	13,26	306,39	0,29	5,4	0	0,99	22,95	144,17	34,26	2,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,86	37,80	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		360	11,11	23,81	37,12	404,19	0,29	5,43	0	0,99	34,35	145,57	37,06	2,69

Обед – 45 (муниципальные средства)														
87	Щи из свежей капусты	250	1,75	49,5	7,9	89,75	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83
171	Каша гречневая	100	4,69	5,06	26,39	169,42	0,11	0,00	21,18	0	14,13	12,37	74,39	2,52
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0	0	20	128,62	22,39	2,21
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15	0,25	0	29,5	0	1	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	25	1,50	0,25	11,08	47,25	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		695	21,2	83,42	85,63	780,3	0,48	31,7	21,43	0	112,88	189,99	119,91	5,66
ИТОГО за ДЕНЬ		1055	33,01	107,23	122,75	1184,49	0,77	37,13	21,43	0,99	147,23	335,56	156,97	8,35

9 ДЕНЬ														
Завтрак – 20 руб. (муниципальные средства)														
202/203	Макаронны отварные	90	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0	158,14	108,26	10,89	0,66
288	Курица отварная порционная	70	14,01	15,40	0,29	195,69	0,03	1,41	58,58	0	33,41	99,63	12,1	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		380	18,58	19,31	41,63	416,00	0,08	1,56	120,29	0	202,95	209,29	25,79	2,08

Обед – 45 (муниципальные средства)																
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,8	1,56	0	24,24	29,28	14,04	0,61		
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,75	31,75	1		
509	Макароны отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,3	130,48	0,05	0,13	68,57	0	175,71	120,29	12,1	0,73		
288	Курица отварная порционная	70	14,01	15,40	0,29	195,69	0,03	1,41	58,58	0	33,41	99,63	12,1	1,14		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,86	37,80	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО за ОБЕД		720	23,71	26,12	75,14	626,37	0,24	16,87	128,71	2,4	283,26	459,35	72,79	3,76		
ВСЕГО за ДЕНЬ		1100	42,29	45,43	116,77	1042,37	0,32	18,43	249	2,4	486,21	668,64	98,58	5,84		
10 ДЕНЬ																
Завтрак – 20 руб. (муниципальные средства)																
185	Запеканка манная со стущённым молоком	100/15	4,39	3,87	32,34	182	0,04	0,21	12	0	73,33	74,37	13,36	0,45		
3	Бутерброд с сыром	30	3,12	2,69	9,41	75,24	0,00	0,05	19,50	0,03	66,00	37,50	2,62	0,07		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28		
ИТОГО за ЗАВТРАК		345	7,58	6,58	56,75	317,24	0,04	0,29	31,5	0,03	150,73	113,27	18,78	0,8		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,6	0,22	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05		
212	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,1	0	0,1	24,65	57,73	18,5	0,67		
268	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,2	0	0	21,88	83,19	16,07	0,75		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО за ОБЕД		690	23,16	19,48	111,36	726,5	0,47	18,13	0	0,36	93,81	246,42	76,75	3,69		
ИТОГО за ДЕНЬ		1035	30,74	26,06	168,11	1043,74	0,51	18,42	0	0,39	244,54	359,69	95,53	4,49		