

**ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
для организации питания обучающихся
12 лет и старше**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ДЕНЬ 1													
448	Оладьи со сгущенным молоком	200	13,85	4,36	0,74	3,92	1,49	0,58	2,19	0,84	0,09	0,74	0,131
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
45	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0	13	55	8	10	0	0,3	0,03	6	0
	ИТОГО:		17,77	8,08	39,23	204,12	131,49	24,58	92,19	1,7	0,16	8,04	0,141
ДЕНЬ 2													
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,66	4,18	8,19	77,1	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,8	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	0,48
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		22,45	21,63	93,54	661,52	129,43	66,17	294,91	3,7	0,2	11,89	0,48
ДЕНЬ 3													
608	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
945	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	2,9	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
13	Помидор свежий/соленый	50	0,4	0,5	0,3	7	11,5	7	21	0,3	0,01	5	0
	ИТОГО:		24,02	18,57	91,38	632,57	119,78	72,63	296,77	4,2	0,27	8,05	56,75
ДЕНЬ 4													
336	Капуста тушенная с мясом	200	46,62	15,47	10,62	359	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42	42
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	ИТОГО:		48,47	17,92	57,92	588,22	113,28	65,75	254,5	2,33	0,41	42	42,08
ДЕНЬ 5													
245	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	22	6,8	21	0,19	0,01	1,15	0,72
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		23,47	9,43	72,57	448,02	144,18	56,9	358,51	2,66	0,36	25,72	42,22
ДЕНЬ 6													
608	Тефтели мясные	50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
38	Салат "Школьные годы"	100	1,42	6,14	4,22	78	38,5	19	39,04	0,8	0,04	30,44	0
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0

Документ подписан простой электронной подписью

Дата, время подписания: 30.03.2023 23:14:59

Ф.И.О. должностного лица: Афолина Елена Леонидовна

Должность: И.о. директора

Уникальный программный ключ: aae683ac-2be1-489b-9095-ba329a251844

	ИТОГО:		30,88	29,34	118,09	872,43	271,55	155,23	623,47	8,14	0,5	31,89	28,78
ДЕНЬ 7													
591	Гуляш	80	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	9,7	21	0,4	7,9	0,01	2,26	72,9
	ИТОГО:		29,13	31,67	76	594,32	144,4	89,49	400,89	12,46	0,48	28,02	106,9
ДЕНЬ 8													
301	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,112
пр	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
пр	Йогурт	95	4,6	3,3	6,4	71	122	15	5	0,1	0	0,6	0
	ИТОГО:		12,29	9,85	74,46	437,11	394,19	43,82	271,1	0,43	0,19	4,74	0,122
ДЕНЬ 9													
225	Котлета рыбная	50	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	0,03
688	Макаронь отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
945	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	2,9	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	22	0,7	0,01	2,28	0,68
	ИТОГО:		22,17	13,92	89,57	576,17	136,91	74,5	314,89	3,84	0,26	5,61	28,71
ДЕНЬ 10													
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
12	Огурец свежий/соленый	50	0,4	0,5	1,3	7	11,5	7	21	0,3	0,01	5	0
387	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	23,5	93	20,4	9	11,5	0,66	0,01	30	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		28,78	8,62	71,65	478,22	113	81,8	419,55	5,01	0,31	43,97	24
	ИТОГО за 10 дней:		259,43	169,03	784,41	5492,7	1698,21	730,87	3326,78	44,47	3,14	209,93	330,183
ДЕНЬ 11													
327	Каша "Дружба"	200	5,86	12,04	33,16	264	125,4	36,32	152,6	0,78	0,12	1,2	0,06
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
пр	Кондитерское изделие (вафля)	10	0,01	0	8,6	22,2	4,1	3,2	15	0,01	0,01	1,05	0,01
пр	Фрукт свежий (банан)	100	3,5	0	46	157	15	85	0,85	1	0,3	19,5	0,6
	ИТОГО:		11,22	14,49	135,06	672,42	228,5	131,62	263,5	1,81	0,53	21,75	0,75
ДЕНЬ 12													
207	Птица отварная	80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	0,051
12	Огурец свежий/соленый	50	0,4	0,5	1,3	7	11,5	7	21	0,3	0,01	5	0
679	Каша рисовая рассыпчатая	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	0	0,12
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		20,06	26,43	98,69	716,54	166,23	38,33	212,64	1,64	1,83	6,13	0,171
ДЕНЬ 13													
608	Тефтели мясные	50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	0,05	2,4	18
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		27,84	19,58	105,88	699,33	128,05	133,23	526,43	7,55	0,47	2,55	46,77
ДЕНЬ 14													
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
591	Гуляш	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
	ИТОГО:		9,46	23,85	86,77	603,82	259,67	66,26	285,12	2,43	0,33	57,97	93,01
ДЕНЬ 15													
608	Котлета мясная	100	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,8	0,04	0	0
688	Макаронь отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0

пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
13	Помидор свежий/соленый	50	0,4	0,5	0,3	7	11,5	7	21	0,3	0,01	5	0
	ИТОГО:		18,65	26,97	106,42	663,02	98,38	55,26	283,21	3,78	0,22	6,08	28
	Итого за 5 дней		87,23	111,32	532,82	3355,13	880,83	424,7	1570,9	17,21	3,38	94,48	168,701
	ИТОГО за 15 дней		346,66	280,35	1317,23	8847,83	2579,04	1155,57	4897,68	61,68	6,52	304,41	498,884