

Примерное двухнедельное меню обедов стоимостью 120 руб. на 2024г для 1-4 классов

Примерное двухнедельное меню обедов стоимостью 120 руб. на 2024г для 1-4 классов														
№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	
54-3з 78/2022 182/2022 54-9г 241/2022	1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК - Помидор в нарезке - Суп картофельный с горохом - Биточки свиные - Рагу из овощей - Компот из смеси сухофруктов - Хлеб пшенично-ржаной - Хлеб пшеничный Итого:	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	16	12	0,54	0,04	15	79,8	
		200	4,4	4,22	13,22	118	34,14	70,48	28,46	1,64	0,18	4,66	-	
		95	11,3	34,15	13,89	408	14,5	127,9	21,75	1,59	0,36	-	51	
		150	2,8	7,4	13,6	133,4	56	70	29	1,02	0,07	12,2	309	
		200	0,66	0,1	32	132	32,48	23,44	17,46	0,68	0,02	0,72	-	
54-6з 54-7с 172/2022 210/2022 239/2022	ВТОРНИК - Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами - Суп картофельный с макаронными изделиями - Печень по строгановски - Картофельное пюре - Компот из апельсинов - Хлеб пшенично-ржаной - Хлеб пшеничный Итого:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-	
		30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-	
		755	23,35	46,49	99,38	919,9	157,0 2	355,12	123,6	6,42	0,72	32,5 8	393,9	
		60	1,3	6,6	2,2	73,4	22	27	9,3	0,48	0,02	17,3	30,5	
		200	6,8	5,04	12,24	118	8,46	54,6	14,96	2,94	0,09	8,21	97,6	
54-6з 54-7с 172/2022 210/2022 239/2022	ВТОРНИК - Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами - Суп картофельный с макаронными изделиями - Печень по строгановски - Картофельное пюре - Компот из апельсинов - Хлеб пшенично-ржаной - Хлеб пшеничный Итого:	100	12,98	9,56	13,2	164	19,76	141,44	26,56	1,14	0,06	3,5	-	
		150	3,06	4,8	20,45	136,5	36,98	86,6	27,8	1,01	0,14	18,2	-	
		200	0,44	0,1	33,98	140	23,02	11,5	7,62	0,24	0,02	12	-	
		20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-	
		30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-	
760	28,07	26,62	106,4	747,6	117,1	368,44	101,1	6,76	0,38	59,2	128,1			

							4	2		4		4				1	
54-23 101/2017 ТТК 203/2017 348/2017	СРЕДА																
	- Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	25	8,4	0,36	0,02	6	6				
	- Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	21,36	44,78	18,22	0,7	0,07	6,6	-				
	- Поджарка из филе грудок	90	23,3	7,8	2,5	177	22,16	110,92	26,4	1,22	0,06	4,04	0,03				
	- Макароны отварные	150	5,73	6,08	32	206	12,75	39,45	8,55	0,86	0,06		30				
	- Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	20,3	19,4	8,12	0,45	0,02	-	-				
	- Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-				
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-				
	Итого:	750	34,95	16,75	99,91	698	102,1	286,85	84,59	4,54	0,28	16,6	36,03				
54-33 66/2022	ЧЕТВЕРГ																
	- Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	16	12	0,54	0,04	15	79,8				
	- Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,42	3,96	6,32	70	39,4	39,2	17,7	0,66	0,04	12,6	-				
	- Гуляш	50/50	10,64	28,19	2,89	309	20	128,62	22,39	2,21	0,28	0,92	-				
	- Каша пшеничная	150	6,42	4,41	39,9	225	29,49	161,76	35,94	2,75	0,17	-	26,6				
	- Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114	14,18	4,4	5,14	0,94	0,02	0,9	-				
	- Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-				
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,3	-	-				
	Итого:	765	22,83	37,34	103,7	846,5	123	397,28	108,1	8,05	0,87	29,4	106,4				
54-53	ПЯТНИЦА																
	- Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	17	18	10	0,47	0,03	11,5	64,4				
	- Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,44	3,94	8,74	82	39,78	43,68	20,9	0,98	0,04	8,54	-				
	- Котлета рыбная	90	10,45	13,91	12,04	203	30,01	149,3	34,97	0,85	0,08	0,26	53,67				
	- Картофель тушеный	150	3,15	9,23	22,35	192	25,03	-	35,09	1,37	0,13	12,1	-				
	- Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114	14,18	4,4	5,14	0,94	0,02	0,9	-				
	- Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	12	-				
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-				
	Итого:	760	19,29	30,86	97,18	744,2	137,5	262,68	121	5,56	0,35	33,3	118,0				
												1	7				

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	
54-2з 73/2022 188/2022 114/2022 236/2022	2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК - Огурец в нарезке - Суп крестьянский с крупой - Тефтели (мясокрупные) - Каша гречневая - Компот из свежих яблок - Хлеб пшенично -ржаной - Хлеб пшеничный Итого:	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	25	8,4	0,36	0,02	6,0	6,0	
		200	1,18	3,94	4,88	60	28,7	26,86	11,34	0,46	0,04	7,9	-	
		110	7,91	17,98	9,33	231	21,96	102,46	19,73	1,06	0,25	1,95	12,5	
		150	8,75	6,0	39,6	246	20,04	207,65	139,6	4,65	0,29	-	26,55	
		200	0,16	0,16	27,88	114	14,18	4,4	5,14	0,94	0,02	0,9	-	
		20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-	
		30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-	
	770	21,99	28,7	107,56	775,2	110,4	413,67	199,1	8,42	0,67	16,75	45,05		
54-3з 72/2022 157/2022 203/2022 1041/1983	ВТОРНИК - Помидор в нарезке - Рассольник ленинградский - Рыба припущенная - Рис отварной - Напиток лимонный - Хлеб пшенично -ржаной - Хлеб пшеничный Итого:	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	16	12	0,54	0,04	15	79,8	
		200/5	1,62	4,08	9,6	84	23,32	45,38	19,34	0,74	0,08	6,7	-	
		105	19,44	9,34	0,08	162	51	294,7	67,1	0,98	0,12	0,6	71,2	
		150	3,65	5,37	36,69	208,9	1,37	60,95	16,34	0,53	0,03	-	-	
		200	0,4	-	23,6	105	3,4	16,0	16,0	0,6	0,12	0,4	7,0	
		20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-	
		30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-	
	770	29,3	19,41	96,64	688,4	357,8	480,33	145,7	4,34	0,44	22,7	158		
54-6з 54-19с 259/2017 241/2022	СРЕДА -Салат из капусты с помидорами и огурцами - Борщ с фасолью и картофелем - Жаркое по-домашнему - Компот из с/ф - Хлеб пшенично-ржаной - Хлеб пшеничный Итого:	60	1,3	6,6	2,2	73,4	22	27	9,3	0,48	0,02	17,3	30,5	
		200/5	3,08	5,12	12,26	107,5	37,8	73,8	24,6	1,21	0,06	4,28	110,4	
		200	14,06	33,71	18,95	353	32,79	205,97	48,96	3,45	0,42	7,73	-	
		200	0,66	0,1	32	132	32,48	23,44	17,46	0,68	0,02	0,72	-	
		20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	21,2	5	0,62	0,02	-	-	
		30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-	
			715	22,59	46,05	89,78	781,6	136,6	377,51	115,2	6,77	0,57	30,03	140,9
54-8з	ЧЕТВЕРГ - Салат из капусты с	60	1,0	6,1	5,8	81,5	27	19	10	0,36	0,02	23,1	122	

[illegible]