

Директор
Перерова С. В.



Меню завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов. Для БОУ СОШ №140, 146, 43, 76, 145, 54, 64, 33, 8, 99, 100, 103, 105, 110, 114, 120, 122, 127, 135, 142, 144, 148, 161, 35, 37, 41, 4, 8, 50, 60, 67, 68, 69, 7, 77, 78, 81, 86, 87, 147, 90, 91, 93, 94

на период 18.05.26 - 29.05.26

Тип меню: П/Ф М

	574	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 18.05.26							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная ячневая с маслом	548/2/1998г.	220(215/5)	7.562	6.450	44.097	264.384
3	Соус персиковый*	1087/98.	10	0.000	0.000	1.996	7.980
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			500	15.065	9.72	83.178	475.892
Обед							
1	Салат из квашеной капусты с луком	9/2018.	60	0.180	4.800	0.823	47.047
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	307/3/1998.	200(190/10)	5.396	2.769	17.841	114.989
3	Курица тушеная с картофелем	577/2024	250(210/40)	13.473	19.224	29.099	336.596
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из манго, с сахаром	54-1хн-2020.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			770	23.609	27.333	92.553	694.082
Итого за день:			1270	38.674	37.053	175.731	1169.974
Вторник 19.05.26							
Завтрак							
1	Масло сливочное, порционное	27/1998	10		7.250	0.130	66.100
2	Каша молочная пшеничная с маслом	548/1/1998г.	220(215/5)	12.705	7.266	53.130	319.015
3	Соус малиновый*	1090/98.	10	0.041	0.000	4.451	18.051
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			500	17.586	15.056	94.586	568.214
Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Борщ с капустой и картофелем, курицей. (со сметаной)	262/1998.	200(186/10/4)	4.540	7.350	10.947	126.354
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	200 (160/40)	17.084	8.290	19.925	222.136
4	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			730	28.639	22.3	100.817	705.511
Итого за день:			1230	46.225	37.356	195.403	1273.725
Среда 20.05.26							
Завтрак							
1	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	190	35.107	12.655	28.361	373.801
2	Соус клубничный*	1090/98.	50	0,095	0.000	20.872	85.120
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с облепихой с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.308	0.000	10.709	45.018
Итого за Завтрак:			500	40.07	13.195	89.762	639.539
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
2	Суп гороховый с курицей и гречками	306/3/1998.	200(180/10/10)	8.918	6.732	25.598	194.856
3	Рыба, тушеная с овощами (филе кеты)	533/2024	90(40/50)	9.827	8.956	5.965	143.678
4	Рис отварной с овощами	759/2024	150	3.367	4.946	33.952	193.484
5	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
6	Компот из облепихи*	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.180	0.000	16.070	65.850
Итого за Обед:			745	26.68	24.036	110.102	753.879
Итого за день:			1245	66.75	37.231	199.864	1393.418
Четверг 21.05.26							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная пшеничная с маслом	548/1/1998г.	220(215/5)	7.606	7.304	41.581	263.234
3	Соус персиковый*	1087/98.	10	0.000	0.000	1.996	7.980
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с манго с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:			500	15.046	10.574	83.446	484.332
Обед							

1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	282/3/1998.	200(186/10/4)	4.299	5.403	8.836	99.545
3	Фрикасе из курицы	599/2022	90(40/50)	11.071	13.213	7.661	193.720
4	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998.	150(147/3)	5.514	2.824	35.227	188.533
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		740	25.316	27.53	95.519	725.662
	Итого за день:		1240	40.362	38.104	178.965	1209.994
	Пятница 22.05.26						
	Завтрак						
1	Горошек зеленый порционный	ТПП	40	1.240	0.080	2.840	16.400
2	Омлет со стручковой фасолью	275/2018	200(143/52/5)	14.015	21.540	5.087	275.483
3	Хлеб пшеничный	ТПП	66	5.016	0.594	32.802	149.160
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		506	20.471	22.214	47.784	470.491
	Обед						
1	Закуска из стручковой фасоли с морковью	215/2024	60	1.020	1.104	3.377	29.267
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*	307/3/1998.	200(185/15)	5.763	3.601	18.874	128.135
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	887/3/1998.	200(160/40)	12.758	16.779	24.863	296.077
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		720	24.741	22.024	105.504	703.529
	Итого за день:		1226	45.212	44.238	153.288	1174.02
	Понедельник 25.05.26						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная манная с маслом	548/2/1998г	230(225/5)	6.480	6.447	38.262	237.805
3	Соус клубничный*	1090/98.	20	0.038	0.000	8.349	34.048
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		520	14.021	9.717	83.696	475.381
	Обед						
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Борщ с капустой и картофелем, мясом (со сметаной)	262/1998.	200(186/10/4)	4.493	5.419	10.774	108.131
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	90(40/50)	10.844	12.462	6.448	181.456
4	Каша гречневая с овощами	752/2024	150	5.849	4.516	26.682	170.333
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из манго, с сахаром	54-1хн-2020.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		740	25.518	28.487	86.739	698.184
	Итого за день:		1260	39.539	38.204	170.435	1173.565
	Вторник 26.05.26						
	Завтрак						
1	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
2	Плов с курагой	441/2024	150	3.823	7.913	37.882	236.390
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550	9.143	8.453	90.577	465.838
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
2	Суп гороховый с фрикадельками и гречками	306/3/1998.	210(180/15/15)	9.100	5.781	25.599	186.900
3	Рыба, тушеная с овощами (филе кеты)	533/2024	90(40/50)	9.827	8.956	5.965	143.678
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150(147/3)	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		750	26.801	20.976	112.225	727.043
	Итого за день:		1300	35.944	29.429	202.802	1192.881
	Среда 27.05.26						
	Завтрак						
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	40	0.703	4.020	4.390	56.247
2	Омлет со стручковой фасолью	275/2018	200(143/52/5)	14.015	21.540	5.087	275.483
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Какао с молоком	872/2024	200	3.466	2.750	12.520	89.920
	Итого за Завтрак:		500	22.744	28.85	51.817	557.25
	Обед						
1	Закуска овощная из квашенной капусты	147/2018.	60	0.068	3.003	0.286	28.455
2	Свекольник с фрикадельками(со сметаной)*	95/2018.	200(181/15/4)	5.261	6.121	14.752	132.685
3	Гуляш из говядины	579/2024	90(40/50)	13.312	6.590	3.259	125.468

4	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	302/2007	150(147/3)	4.441	2.697	31.810	169.427
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		760	27.762	18.951	95.857	657.085
	Итого за день:		1260	50.506	47.801	147.674	1214.335
	Четверг 28.05.26						
	Завтрак						
1	Запеканка творожно-морковная(п/ф)	ТТК	190	23.294	13.849	31.085	274.379
2	Соус малиновый*	1090/98.	10	0.041	0.000	4.451	18.051
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		460	28.158	14.389	72.621	459.858
	Обед						
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Щи из свеж капусты, с картофелем, курицей(со сметаной)	282/3/1998.	200(186/10/4)	3.817	6.758	9.000	110.429
3	Паста сливочная с курицей	406/2022	200	15.111	25.952	30.984	418.808
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из облепихи*	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.180	0.000	16.070	65.850
	Итого за Обед:		700	23.44	38.8	83.919	773.501
	Итого за день:		1160	51.598	53.189	156.54	1233.359
	Пятница 29.05.26						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная рисовая с маслом	548/2/1998	250 (245/5)	6.192	6.902	45.798	270.873
3	Соус клубничный*	1090/98.	10	0.019	0.000	4.174	17.024
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		530	13.651	10.172	86.847	489.045
	Обед						
1	Горошек зеленый порционный	ТПП	60	1.860	0.120	4.260	24.600
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	307/3/1998.	200(190/10)	4.752	4.334	17.939	126.862
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	887/3/1998.	200(160/40)	12.758	16.779	24.863	296.077
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		710	23.81	21.683	100.482	674.989
	Итого за день:		1240	37.461	31.855	187.329	1164.034
	ИТОГО ЗА Завтрак:		5066	195.955	142.34	784.314	5085.84
	ИТОГО ЗА Обед:		7365	256.316	252.12	983.717	7113.465
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		12431	452.271	394.46	1768.031	12199.305
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		1243.1	45.23	39.45	176.8	1219.93
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0.872	3.909	

Примечание: Стоимость меню согласно проведенным торгам

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____