

Директор
Резерова Е.Ф.



Меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов. Для БОУ №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, 48, 50, 60, 67, 68, 69, 7, 77, 78, 81, 86, 87, 147, 90, 91, 93, 94, 3, 5, 13, 40, 45, 59, 89, 101, 116, 126, 138, 152, 162
2 вариант
для детей участников СВО

на период 18.05.26 - 30.05.26

Тип меню: П/Ф М

	577	Цена по результатам аукциона	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 18.05.26								
Завтрак								
1	Паста сливочная с курицей		406/2022	240	18.133	31.142	37.181	502.570
2	Горошек зеленый порционный		ТПП	50	1.550	0.100	3.550	20.500
3	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с лимоном, с сахаром		54/Згн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:		90.00 р.		550	24.506	31.782	77.816	690.498
Обед								
1	Салат из квашеной капусты с луком		9/2018.	100	0.300	8.000	1.372	78.412
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне		307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Курица тушеная с картофелем		577/2024	250(200/50)	15.908	21.419	27.831	361.306
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:		90.00 р.		860	26.856	36.209	97.468	806.063
Итого за день:		180.00 р.		1410	51.362	67.991	175.284	1496.561
Вторник 19.05.26								
Завтрак								
1	Икра кабачковая порционная		ТПП	30	0.600	2.700	2.580	36.600
2	Котлета куриная запеченая(в)		ТТК	90	13.370	9.969	11.060	187.440
3	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом		946/2/1998.	180(177/3)	3.872	3.026	31.299	160.982
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:		90.00 р.		560	22.602	16.235	81.814	550.07
Обед								
1	Маринад овощной с томатом*		1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Борщ с капустой и картофелем на м/костном бульоне (со сметаной)		262/1998.	250(246/4)	5.731	7.590	13.955	144.965
3	Каша гречневая с мясом по-купечески		ТТК	200 (160/40)	17.084	8.290	19.925	222.136
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:		90.00 р.		810	29.774	26.47	103.245	757.768
Итого за день:		180.00 р.		1370	52.376	42.705	185.059	1307.838
Среда 20.05.26								
Завтрак								
1	Запеканка творожная(п/ф)		ТТК	140	25.868	9.325	20.897	275.434
2	Соус клубничный*		1090/98.	40	0.076	0.000	16.393	68.096
3	Хлеб пшеничный		ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай с облепихой с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.308	0.000	10.709	45.018
5	Йогуртный продукт фасованный		ТПП	95(1/95)	2.300	2.500	16.600	100.000
6	Пряник в инд. уп.		ТПП	30(1 шт.)	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Завтрак:		90.00 р.		550	33.853	13.715	111.92	708.718
Обед								
1	Салат из свеклы отварной		54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп гороховый на курином бульоне		306/3/1998.	250	10.563	9.408	26.460	229.441
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)*		640/3/1998.	100(50/50)	10.431	7.445	4.835	127.814
4	Рис отварной с овощами		759/2024	180	4.041	5.935	40.743	232.180
5	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.310	67.800
6	Компот из плодов свежих (лимон)		929/2024	200(170/20/14)	0.126	0.000	20.380	84.560
Итого за Обед:		90.00 р.		860	29.055	28.053	117.521	832.313
Итого за день:		180.00 р.		1410	62.908	41.768	229.441	1541.031
Четверг 21.05.26								
Завтрак								
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом		ТПП/1045/3/1998	120(90/30)	13.449	11.698	17.606	212.132
2	Каша гречневая с овощами		752/2024	180	7.019	5.419	32.618	204.399
3	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.350	113.000
4	Чай с манго с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.019	41.418
Итого за Завтрак:		90.00 р.		550	24.468	17.567	75.576	570.949
Обед								
1	Закуска овощная с чесноком		198/1998	100	2.153	9.551	13.306	146.690
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на м/костном бульоне (со сметаной)		282/3/1998.	250 (246/4)	5.644	7.563	10.503	130.640
3	Фрикасе из курицы		599/2022	100(50/50)	13.346	15.513	7.748	223.845

4	Макаронные изделия отварные с маслом		940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из клубники с сахаром		54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:	90.00 р.		860	30.167	35.854	104.866	857.663
	Итого за день:	180.00 р.		1410	54.635	53.421	184.442	1428.612
	Пятница 22.05.26							
	Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)*		893/2/1998.	250(210/40)	15.671	19.625	56.584	465.229
2	Маринад овощной с томатом*		1070/3/1998.	50	0.759	5.025	5.015	67.909
3	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		550	20.43	25.1	93.504	675.586
	Обед							
1	Закуска из стручковой фасоли с морковью		215/2024	100	1.700	1.841	5.028	48.780
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*		307/3/1998.	250(235/15)	6.343	4.084	20.399	152.821
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*		887/3/1998.	250(210/40)	13.629	18.871	32.512	347.330
4	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.520	135.600
5	Компот из сухофруктов*		1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	26.370	114.450
	Итого за Обед:	90.00 р.		860	26.872	25.336	128.099	798.981
	Итого за день:	180.00 р.		1410	47.302	50.436	213.503	1474.567
	Суббота 23.05.26							
	Завтрак							
1	Говядина тушеная с картофелем		577/2024	240(200/40)	15.713	12.387	27.854	277.393
2	Салат из свеклы отварной		54-13з	80	1.614	4.995	10.252	90.518
3	Хлеб пшеничный		ТПП	45	3.420	0.405	22.353	101.700
4	Чай с черникой с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		565	20.947	17.787	70.001	511.029
	Обед							
1	Огурец соленый		ТПП	100	0.000	0.000	3.030	12.000
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)		262/1998.	225 (220/5)	4.603	8.887	12.526	146.650
3	Плов из говядины*		828/3/1998.	200(160/40)	17.376	11.315	43.078	346.682
4	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот из облепихи*		54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.180	0.000	16.312	65.850
6	Корж молочный в инд. уп.		ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	30.350	229.000
	Итого за Обед:	90.00 р.		800	27.889	26.622	122.084	863.182
	Итого за день:	180.00 р.		1365	48.836	44.409	192.985	1379.211
	Понедельник 25.05.26							
	Завтрак							
1	Гуляш из мяса птицы		673/2024	100(50/50)	12.074	12.372	4.334	177.141
2	Макаронные изделия отварные с маслом		940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Горошек зеленый порционный		ТПП	35	1.085	0.070	2.432	14.350
4	Хлеб пшеничный		ТПП	35	2.660	0.315	17.805	79.130
5	Чай с лимоном, с сахаром		54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.282	31.829
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		550	22.726	15.714	79.995	525.657
	Обед							
1	Закуска овощная с чесноком		198/1998	100	2.153	9.551	10.308	143.690
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (со сметаной)		262/1998.	250(246/4)	5.731	7.590	13.955	144.965
3	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом		ТПП/1045/3/1998	110(90/20)	13.299	10.632	12.126	199.755
4	Каша гречневая с овощами		752/2024	180	7.019	5.419	32.118	204.399
5	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из манго, с сахаром		54-1хн-2020.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.370	59.650
	Итого за Обед:	90.00 р.		870	30.482	33.462	107.288	823.459
	Итого за день:	180.00 р.		1420	53.208	49.176	187.283	1349.116
	Вторник 26.05.26							
	Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)*		893/2/1998.	250(210/40)	15.671	19.625	56.584	465.229
2	Маринад овощной с томатом*		1070/3/1998.	40	0.703	4.020	4.350	56.247
3	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.520	135.600
4	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		550	21.134	24.185	97.449	685.524
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной		54-13з	100	1.614	4.995	10.252	90.518
2	Суп гороховый на курином бульоне		306/3/1998.	250	10.563	9.408	20.400	223.441
3	Рыба, тушеная с овощами (филе кеты)		533/2024	100(50/50)	12.108	9.628	6.005	158.325
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом		946/2/1998.	180(177/3)	3.872	3.026	21.000	160.982
5	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов*		1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	26.370	114.450
	Итого за Обед:	90.00 р.		860	31.077	27.327	115.397	822.117
	Итого за день:	180.00 р.		1410	52.211	51.512	202.746	1598.641
	Среда 27.05.26							
	Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная с маслом		548/1/1998г.	250(245/5)	8.662	7.817	40.004	255.552
2	Корж молочный в инд. уп.		ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	30.350	229.000
3	Хлеб пшеничный		ТПП	55	4.180	0.495	24.305	121.550
4	Какао с молоком		872/2024	200	3.466	2.750	10.534	89.920
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		550	19.758	17.212	105.199	795.572

Обед								
1	Закуска овощная из квашенной капусты	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515	
2	Свекольник с фрикадельками(со сметаной)*	95/2018.	250(230/15/5)	5.785	7.312	18.372	159.318	
3	Гуляш из говядины	579/2024	100(40/60)	13.422	7.099	3.911	133.069	
4	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	302/2007	180(177/3)	5.643	2.840	40.456	210.134	
5	Хлеб пшеничный	ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800	
6	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450	
Итого за Обед:		90.00 р.	910	31.182	22.976	118.923	796.286	
Итого за день:		180.00 р.	1460	50.94	40.188	238.752	1534.858	
Четверг 28.05.26								
Завтрак								
1	Закуска свекольная	55/2018	40	0.674	1.280	5.346	35.142	
2	Курица тушеная с картофелем	577/2024	250(210/40)	13.473	19.224	29.099	336.596	
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:		90.00 р.	550	18.97	21.044	71.53	539.166	
Обед								
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.890	
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на мясном бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250 (246/4)	5.644	7.563	10.503	130.640	
3	Паста сливочная с курицей	406/2022	250	18.889	32.440	38.730	523.510	
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:		90.00 р.	840	29.906	49.914	98.492	957.09	
Итого за день:		180.00 р.	1390	48.876	70.958	170.022	1496.256	
Пятница 29.05.26								
Завтрак								
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906	
2	Каша гречневая с овощами	752/2024	180	7.019	5.419	32.018	204.399	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
Итого за Завтрак:		90.00 р.	550	24.743	18.258	77.307	566.753	
Обед								
1	Горошек зеленый порционный	ТПП	100	3.100	0.200	7.100	41.000	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895	
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	887/3/1998.	250(210/40)	13.629	18.871	32.512	347.330	
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400	
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450	
Итого за Обед:		90.00 р.	840	26.497	25.681	111.537	764.075	
Итого за день:		180.00 р.	1390	51.24	43.939	188.844	1330.828	
Суббота 30.05.26								
Завтрак								
1	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе (филе курицы)*	303/2011	120(40/40/40)	11.827	15.171	6.115	208.592	
2	Рис отварной с овощами	759/2024	180	4.041	5.935	40.743	232.180	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
4	Чай с облепихой с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.308	0.000	10.709	45.018	
Итого за Завтрак:		90.00 р.	550	19.976	21.556	82.617	598.79	
Обед								
1	Салат из свежлы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518	
2	Суп картофельный на курином бульоне	247/2022	250	5.888	6.565	25.190	173.041	
3	Говядина тушеная с капустой	576/2024	240(200/40)	17.293	8.071	20.162	220.567	
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.320	135.600	
5	Кисель	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020	
Итого за Обед:		90.00 р.	850	29.451	20.171	116.985	745.746	
Итого за день:		180.00 р.	1400	49.427	41.727	199.602	1344.536	
ИТОГО ЗА Завтрак:		1080.00 р.	6625	274.113	240.155	1037.858	7362.312	
ИТОГО ЗА Обед:		1080.00 р.	10220	349.208	358.075	1330.805	9829.743	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		2160.00 р.	16845	623.321	598.23	2368.663	17192.055	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		180.00 р.	1403.75	51.94	49.85	197.39	1432.67	
СООТНОШЕНИЕ:					1	0.96	3.8	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____