



Меню обедов для учащихся 5-11 классов. Для БОУ СССР-83
для детей, получающих дотационное питание
на период 09.01.25 - 18.01.25

Тип меню: П/Ф М

	9502	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Четверг 09.01.25							
Обед							
1	Морковь, тушенная в сметанном соусе	334/2011.	100	1.466	2.920	8.399	64.865
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250 (246/4)	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Фрикасе из курицы	599/2022	100(50/50)	13.346	15.513	7.748	223.845
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/1998.	180(176/4)	6.605	3.677	42.182	228.425
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот с малиной, манго и сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:			870	29.627	32.098	104.582	818.709
Итого за день:			870	29.627	32.098	104.582	818.709
Пятница 10.01.25							
Обед							
1	Закуска овощная из квашенной капусты	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*	307/3/1998.	250(235/15)	6.343	4.084	23.569	152.821
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	887/3/1998.	250(200/50)	15.948	20.974	31.078	370.097
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.840	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			860	27.643	30.603	113.531	820.483
Итого за день:			860	27.643	30.603	113.531	820.483
Суббота 11.01.25							
Обед							
1	Салат овощной с яблоком	56/2017	100	1.091	2.810	8.278	61.798
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	225 (220/5)	4.603	8.887	12.526	146.850
3	Каша гречневая с курицей по-кулически	ТТК	200 (160/40)	15.041	14.558	23.563	284.922
4	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450
6	Корж молочный в индивидуальной упаковке	ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Обед:			800	26.565	32.675	107.807	855.82
Итого за день:			800	26.565	32.675	107.807	855.82
Понедельник 13.01.25							
Обед							
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250 (246/4)	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	100(50/50)	13.330	12.950	7.159	198.610
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Кисель из св/м ягод	1131/3/98.	200	0.129	0.040	23.548	96.620
Итого за Обед:			860	27.466	35.251	116.621	888.962
Итого за день:			860	27.466	35.251	116.621	888.962
Вторник 14.01.25							
Обед							
1	Салат из свеклы отварной с сыром	54-13з	100	1.899	5.450	9.228	91.979
2	Суп гороховый с гречками	306/3/1998	250(230/20)	11.231	8.834	34.150	255.962
3	Рыба тушенная в томате с овощами(филе горбуши)*	640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515

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	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			830	32.638	27.03	117.687	826.01
Итого за день:			830	32.638	27.03	117.687	826.01
Среда 15.01.25							
Обед							
1	Закуска овощная из белокачанной капусты	130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2	Суп из овощей на курином бульоне	54-5с	250	5.263	6.283	21.237	157.797
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из персиков с/м	1113/3/98г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			800	25.444	35.97	102.592	822.027
Итого за день:			800	25.444	35.97	102.592	822.027
Четверг 16.01.25							
Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250 (246/4)	5.090	9.628	10.503	147.224
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	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот с малиной, манго и сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:			850	24.358	38.999	94.71	812.121
Итого за день:			850	24.358	38.999	94.71	812.121
Пятница 17.01.25							
Обед							
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	225 (180/45)	18.144	15.059	27.642	311.815
4	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			805	29.305	31.13	107.906	811.65
Итого за день:			805	29.305	31.13	107.906	811.65
Суббота 18.01.25							
Обед							
1	Салат из свеклы 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	25.290	178.041
3	Капуста тушеная с мясом	440/3/1998.	240(200/40)	15.867	21.274	23.859	342.665
4	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
5	Компот сливовый с сахаром	1203/3/1998г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			860	28.689	33.464	109.162	829.274
Итого за день:			860	28.689	33.464	109.162	829.274
ИТОГО ЗА ОБЕД:			7535	251.735	297.22	974.598	7485.056
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			7535	251.735	297.22	974.598	7485.056
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			627.92	27.97	33.02	108.29	831.67
СООТНОШЕНИЕ:				1	1.181	3.872	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____