

Согласовано:



Н.М. Новикова

Утверждаю:

 Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

А.М. Мещеряков

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 ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	В	С	А
1 НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
54-3з	- Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	16	12	0,54	0,04	15	79,8
78/2022	- Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	34,14	70,48	28,46	1,64	0,18	4,66	-
182/2022	- Биточки свиные	95	11,3	34,15	13,89	408	14,5	127,9	21,75	1,59	0,36	-	51
54-9г	- Рагу овощное	150	2,8	7,4	13,6	133,4	56	70	29	1,02	0,07	12,2	309
241/2022	- Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	32,48	23,44	17,46	0,68	0,02	0,72	-
	- 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:	755	23,35	46,49	99,38	919,9	157,0	355,12	123,6	6,42	0,72	32,5	393,9
							2					8	
ВТОРНИК													
54-6з	- Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	22	27	9,3	0,48	0,02	17,3	30,5
54-7с	- Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	13,8	54,6	20,8	0,86	0,09	6,9	97,6
172/2022	- Печень по строгановски	50/50	14,06	8,34	7,57	162	23,56	248,7	16,7	5,26	0,23	25,5	6085
210/2022	- Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	136,5	36,98	86,6	27,8	1,01	0,14	18,2	-
239/2022	- Компот из апельсинов	200	0,44	0,1	33,98	140	23,02	11,5	7,62	0,24	0,02	12	-
	- 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:	760	24,87	22,52	106,7	729,6	130,9	475,7	97,12	8,8	0,55	79,9	6213
СРЕДА													
54-2з	- Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	25	8,4	0,36	0,02	6	6
101/2017	- 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	-
тгк	- 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

203/2017	- Макароны отварные	150	5,73	6,08	32	206	12,75	39,45	8,55	0,86	0,06	-	30
348/2017	- 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
ЧЕТВЕРГ													
54-3з	- Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	16	12	0,54	0,04	15	79,8
66/2022	- 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	-
260/2017	- Гуляш	50/50	10,64	28,19	2,89	309	20	128,62	22,39	2,21	0,28	0,92	-
114/2022	- Каша пшеничная	150	6,42	4,41	39,9	225	29,49	161,76	35,94	2,75	0,17	-	26,6
236/2022	- 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
ПЯТНИЦА													
54-5з	- 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
62/2022	- 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	-
161/2022	- Котлета рыбная	90	10,45	13,91	12,04	203	30,01	149,3	34,97	0,85	0,08	0,26	53,67
216/2004	- Картофель тушеный	150	3,15	9,23	22,35	192	25,03	-	35,09	1,37	0,13	12,1	-
239/2022	- 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
						7						1	7

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A
2 НЕДЕЛЯ													

ПОНЕДЕЛЬНИК													
54-2з	- Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	25	8,4	0,36	0,02	6,0	6,0
73/2022	- Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60	28,7	26,86	11,34	0,46	0,04	7,9	-
188/2022	- Тефтели (мясокрупяные)	110	7,91	17,98	9,33	231	21,96	102,46	19,73	1,06	0,25	1,95	12,5
114/2022	- Каша гречневая	150	8,75	6,0	39,6	246	20,04	207,65	139,6	4,65	0,29	-	26,55
236/2022	- Компот из свежих яблок	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	-	-
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,69	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	-	-
	Итого:	770	21,99	28,7	107,56	775,2	110,4	413,67	199,1	8,42	0,67	16,75	45,05
ВТОРНИК													
54-3з	- Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	16	12	0,54	0,04	15	79,8
72/2022	- Рассольник по ленинградски	200/5	1,62	4,08	9,6	84	23,32	45,38	19,34	0,74	0,08	6,7	-
157/2022	- Рыба припущенная	105	19,44	9,34	0,08	162	51	294,7	67,1	0,98	0,12	0,6	71,2
203/2022	- Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	208,9	1,37	60,95	16,34	0,53	0,03	-	-
1041/1983	- Напиток лимонный	200	0,4	-	23,6	105	3,4	16,0	16,0	0,6	0,12	0,4	7,0
	- 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:	770	29,3	19,41	96,64	688,4	357,8	480,33	145,7	4,34	0,44	22,7	158
СРЕДА													
54-6з	-Салат из капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	22	27	9,3	0,48	0,02	17,3	30,5
54-19с	- Борщ с фасолью и картофелем	200/5	3,08	5,12	12,26	107,5	37,8	73,8	24,6	1,21	0,06	4,28	110,4
259/2017	- Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	353	32,79	205,97	48,96	3,45	0,42	7,73	-
241/2022	- Компот из с/ф	200	0,66	0,1	32	132	32,48	23,44	17,46	0,68	0,02	0,72	-
	- 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:	715	22,59	46,05	89,78	781,6	136,6	377,51	115,2	6,77	0,57	30,03	140,9
ЧЕТВЕРГ													
54-8з	- Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	27	19	10	0,36	0,02	23,1	122
101/2017	- 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	-
182/2022	- Котлета мясная	90	11,3	34,15	13,89	408	14,5	127,9	21,75	1,59	0,36	-	51
137/2022	- Макароны отварные	150	5,64	5,61	36	216	12,06	45,84	8,25	0,84	0,08	-	35,4
348/2017	- 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	-	-

