

ООО"ВЕСНА-ТОРГОВАЯ СЕТЬ"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2х недельное с сентября 2024г.

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (льготное питание)

в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.



№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы	К/К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 ДЕНЬ													
384/19	Каша молочная с маслом	205	8,07	7,31	45,78	273,78	0,40	1,90	81,60	0,45	118,95	129,50	26,70	1,30
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Фрукт	120	0	0,50	13,56	55,22	0	1,20	0	0,02	1,92	1,32	1,08	0,26
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			14,88	15,85	97,70	571,12	0,51	5,97	125,60	0,74	381,37	371,74	75,01	4,82
	2 ДЕНЬ													
47/2005	Котлета рыбная с соусом	100	7,27	8,64	12,74	147,92	0,07	1,13	126	1,22	50,74	85,14	14,7	1,097
694/19	Картофельное пюре	180	5,96	3,88	31,66	188,36	1,54	5,01	44,25	0,20	51,05	102,7	35,63	1,15
868/19	Компот из сухофруктов	200	0	0,80	31,96	125,40	0,02	0,73	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			19,99	21,16	99,68	646,18	1,74	9,47	214,27	2,19	381,17	425,08	103,29	4,08
	3 ДЕНЬ													
618/19	Тефтели мясные в соусе	100	6,12	5,82	7,10	147,84	0,07	0	10	1,1	18	151	28	1,6
679/19	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	10,5	56,5	322,94	0,27	0	0	0	20,02	287,96	191,98	6,87
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			20,87	24,36	101,96	712,90	0,45	2,87	54,00	1,37	298,52	679,88	267,21	11,73
	4 ДЕНЬ													
510/19	Курица тушеная	100	10,76	12,95	4,13	164,47	0,08	5,56	20,07	0,46	12,67	73,41	13,33	1,83
413-414/19	Макароны отварные	180	4,70	6,58	47,43	246,58	0,08	0	0	2,35	14,42	41,45	9,01	0,9
1014/2019	Напиток из шиповника	200	0	0,80	31,96	125,40	0,02	0,73	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			22,22	28,17	106,84	720,95	0,29	8,89	64,07	3,58	306,47	352,09	75,30	4,56
	5 ДЕНЬ													
224/17	Запеканка творожная с сгущ молоком	170	10,48	18,02	48,94	357,17	0,08	1,82	2,19	0,83	209,07	257,41	39,46	1,18
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	Кондитерское изделие (выпечка)	шт	4,90	3,75	37,20	208,50	0,03	0	16,3	0,33	10,25	21,8	3,8	0,25
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			22,19	29,81	124,50	807,79	0,22	4,69	62,44	1,43	479,82	520,08	90,44	4,59

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическ ая	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	6 ДЕНЬ													
384/19	Каша молочная с маслом	205	8,65	8,72	45,20	282,52	0,16	1,04	59	0,10	138,10	184,37	46,90	1,19
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Фрукт	120	0	0,50	13,56	55,22	0	1,20	0	0,02	1,92	1,32	1,08	0,26
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			15,70	18,62	106,40	622,86	0,29	5,11	103,00	0,57	405,12	447,82	100,21	5,33
	7 ДЕНЬ													
626/19	Жаркое по домашнему	250	17,37	17,86	51,03	419,66	0,75	8,86	62,59	5,85	70,59	524,29	122,69	9,23
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			24,42	27,26	98,67	704,78	0,88	11,73	106,59	6,30	335,69	786,42	174,92	13,11
	8 ДЕНЬ													
601/19	Плов	250	10,39	14,2	57,76	524,49	0,65	2,14	0	4,56	20,74	291,6	66,2	3,02
883/19	Кисель	200	0	0,02	29,08	115,88	0,01	4,44	0	0,00	20,66	18,5	4,86	0,25
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			17,39	23,42	119,44	867,87	0,79	9,18	44,00	5,01	292,90	545,10	111,56	5,02
	9 ДЕНЬ													
438-443/19	Омлет натуральный с маслом	150	28,57	14,49	2,66	325,20	0,10	0,25	145,5	0,79	100,85	219,75	15,60	2,56
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Кондитерское изделие (выпечка)	шт	4,90	3,75	37,20	208,50	0,03	0	16,3	0,33	10,25	21,8	3,8	0,25
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			40,52	27,64	87,50	818,82	0,26	3,12	205,75	1,57	376,20	503,63	71,58	6,69
	10 ДЕНЬ													
58/2005	Фрикадельки в соусе	100	7,25	6,89	11,13	183,24	0,02	1,06	30,2	0,18	26,63	45,38	7,66	0,55
688-413/19	Макароны отварные	200	4,76	7,31	52,69	269,8	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1,0
	Сок фруктовый	200	0,2	1,00	23,40	94,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,0	8,00	2,80
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			18,97	23,04	110,54	731,54	0,23	7,66	74,20	3,25	303,53	319,17	61,16	5,48
	Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 10 дней		217,15	239,33	1053,23	7204,81	5,66	68,69	1053,92	26,01	3560,79	4951,01	1130,68	65,51

Директор ООО "Весна-торговая сеть"



Колосова Т.Д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658520

Владелец Чучкалова Елена Михайловна

Действителен с 27.12.2024 по 27.12.2025