



Родительская плата

Примерное двухнедельное меню столовой при МБОУ "Владиславовская ОШ" на 2022г.
Составлено сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Составители :М.П.Могильный В.А.Тутельян г Москва

Возрастная категория 11-18 лет-платное питание

Возрастная категория 11-18 лет-платное питание															
Примечание	№ п/п	Наименование готовых блюд	Помер рецептуры	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, к/кал	Са,mg	Mg,mg	Fe,mg	C,mg	B1	C	A	E
				Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры									
Первая неделя															
Понедельник															
Обед	1	Борщ с картофелем	82	250	1,8	4,925	10,925	103,75	49,725	26,125	1,225	10,675	0,05	10,675	0
	2	Каша греческая с маслом	171/1	200	10,96	2,88	62,13	317,49	30,36	175,64	6,06	0	0,26	0	2,4
	3	Гуляш куриный	523	75/25	13,93	16,81	3,19	213,33	19,95	5,067	0,198	1,278	0,018	2,55	0,49
	4	Компот из сухо-тов	349	200	0,66	0,08	32,02	132,8	32,48	17,46	0,7	0,72	0,02	0,72	0,26
	5	Хлеб белый	II	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0,5
	6	Хлеб черный	II	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0,78
Итого:									155,515	254,092	10,083	12,673	0,448	13,945	4,79
Вторник															
Обед	1	Суп картофельный	103	250	2,7	2,85	17,45	118,25	29,2	27,275	1,125	8,25	0,1	8,25	0
	2	Рагу из овощей	102	200	24,48	16,453	20,36	235,12	33,16	33,49333333	1,253333	220	0,28	44	1,425
	3	Чай с сахаром	376/1	200	0,06	0,02	13,96	55,82	10,32	1,3	0,26	0,02	0	0,02	0,48
	4	Хлеб белый	II	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0
	5	Хлеб черный	II	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0,78
	Итого:									95,68	91,86833333	4,538333	228,27	52,27	3,045
Среда															
Обед	1	Суп картофельный	101/2	250	1,975	2,7	12,1	85,75	50,45	26,7	0,875	8,25	0,1	8,25	0
	2	Макаронный салат с маслом	203	200	5,73	6,67	33,33	216,66	6,48	28,16	1,48	65,56133333	0,08	65,56133333	1,225
	3	Тертые овощи в соусе	279	100	19,162	17,712	12,5	287,5	36,58	18	0,8	0,71	0,05	0,71	1,3
	4	Компот из яблок	342/1	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,96	0,9	0,02	0,9	0,05
	5	Хлеб белый	II	309	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0,08
	6	Хлеб черный	II	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0,78
Итого:									33,827	28,162	116,29	937,47	0,35	75,42133333	3,795

Обс	Четверг														
	1 Суп Рассольник	96	250	2,025	5,1	11,975	107,25	29,15	24,175	0,925	8,375	0,1	8,375	0	0
	2 Рис отварной	304	200	4,86	7,16	48,92	279,6	1,82	21,78	0,7	0	0,04	0	0	0,38
	3 Рыбачишусе овош	2291	120	11,86	5,2	2,61	178,07	43,91	12,82	0,74	0,72	0,1	0,72	0,02	1,35
	4 Салат со свеклы	53	50	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,39	1,31	6,86	0,04	6,86	0	1,88
	5 Чай с сахар и лимоном	377	200	0,12	0,02	13,7	55,86	12,8	2,16	0,32	2,54	0	2,54	0	0
	6 Хлеб белый	11	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	7 Хлеб черныи	11	40	1,32	0,24	0,24	36,2	7	0	0,78	0	0	0	0	0
	Итого:			26,395	22,32	114,255	870,88	136,81	99,125	5,435	18,495	0,34	18,495	0,02	4,39
	Обс	Пятница													
1 Суп карт с горохом		102	250	5,5	5,27	16,525	148,25	42,675	35,57	2,05	5,825	0,225	5,825	0	2,425
2 Капша пшен " Артек"		17313	200	7,66	0,72	49,7	238,24	6,48	28,16	1,48	0	0,08	0	0	1,3
3 Гуляш мясной		260	50/50	17,775	8,715	0	149,31	0	0	0	0	0	0,92	0	0
4 чай с сахаром		37611	200	0,06	0,02	13,96	55,82	10,32	1,3	0,26	0,02	0	0,02	0	0
5 Хлеб белый		11	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
6 Хлеб черныи		11	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Итого:			37,795	15,645	110,665	824,58	82,475	94,83	5,69	5,845	0,405	6,765	0	4,865	
Обс	Вторая неделя														
	Понедельник														
	1 Борш с карт и капуст	82	250	1,8	4,925	10,925	103,75	49,725	26,125	1,225	10,675	0,05	10,675	0	2,4
	2 Макароны отв с масл	203	200	5,73	6,67	33,33	216,66	6,48	28,16	1,48	65,56133333	0,08	65,56133333	0,092	1,3
	3 Шпаша отварная	28811	75	15,93	1,275	0,27	76,275	0	0	0	0	0	1,42	0	0
	4 Компот из яблок	34211	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,96	0,9	0,02	0,9	0	0,08
	5 Салат из капусты	45	100	1,42	0,8	3,71	22,09				35,505				
6 Хлеб белый	11	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78	
7 Хлеб черныи	11	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36	
Итого:			30,42	13,95	102,885	766,335	93,385	89,225	5,565	77,13633333	0,25	78,55633333	0,092	4,92	
Обс	Вторник														
	1 Суп карт с макарон	103	250	1,975	2,7	12,1	85,75	50,45	26,7	0,875	8,25	0,1	8,25	0	1,225
	2 Шов из курицы	291	200	27,28	11,74	36,75	361,92	33,14	2,81	0,3	117,56	0,936	117,56	0,622	29,83
	3 Салат из сол огур	21	50	0,43	2,56	1,3	5,26	30,82	21,12	1,11	0	0,06	0	0	0,975
	4 Шпашник	388	200	1,36	0,56	41,52	176,4	42,68	6,88	1,28	200	0	0,02	0	0
	5 Хлеб белый	11	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
6 Хлеб черныи	11	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36	
Итого:			37,845	18,48	122,15	862,29	180,09	87,31	5,465	325,81	1,196	125,83	0,622	33,17	
Обс	Среда														
	1 Суп карт с рисом	102	250	2,7	2,85	17,45	118,25	29,2	27,275	1,125	8,25	0,1	8,25	0	1,425
	2 Пюре картофельное	12811	200	4,14	12,2	23,98	230,48	55,54	36,67333333	1,38	23,74	0,2	23,74	0,06	0,32
3 Пюре из свекл	279	100/70	19,162	17,712	12,5	287,5	36,58	18	0,8	0,71	0,05	0,71	0,03	0,05	

4	Компот из сух-тов	349	200	0,66	0,08	32,02	132,8	32,48	17,46	0,7	0,72	0,02	0,72	0	0,5
5	Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
6	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
	Итого:			33,462	33,762	116,43	1001,99	176,8	129,2083333	5,905	33,42	0,47	33,42	0,09	3,435
Четверг															
1	Суп Рассольник	96	250	9,35	7,72	17,25	176,8	29,15	24,175	0,925	8,375	0,1	8,375	0	0
2	Рис отварной	304	200	5,16	6,26	53,44	290,7	1,82	21,78	0,7	0	0,04	0	0	0,38
3	Фрикадельки с маслом	240	100	13,09	8,35	6,94	157,12	0	0	0	0	2,46	0	0	0
4	Салат со свек с горчи	53	50	0,7	3,01	4,13	46,4	6,65	181,1	6,08	0	0,28	0	0	0
5	Чай с сах. и лимон	377	200	2,92	3,2	18,64	113,1	12,8	2,16	0,32	2,54	0	2,54	0	0,8
6	Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0
7	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0
	Итого:			38,02	29,46	130,88	1017,08	73,42	259,015	9,925	10,915	2,98	10,915	0	1,54
Пятница															
1	Суп карт с горохом	102	250	5,5	5,27	16,525	148,25	42,675	35,57	2,05	5,825	0,225	5,825	0	2,425
2	Макароны отв с масл	309	200	5,73	6,67	33,33	216,66	6,48	28,16	1,48	45,54666667	0,08	45,54666667	0	1,3
3	Печень куриная	494/1	75/25	14,55	16,79	2,89	221	0	0	0	0	0	0,92	0	0
4	Чай с сахаром	376/1	200	0,06	0,02	13,96	55,82	10,32	1,3	0,26	0,02	0	0,02	0	0
5	Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0
6	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0
	Итого:			32,64	29,67	97,185	874,69	82,475	94,83	5,69	51,39166667	0,405	52,31166667	0	4,085

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307155

Владелец Погосян Давид Артурович

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023