



И.О.Директора МБОУ "Владиславовская ОШ"
Погосян Д.А.

<<01>> 09/ 2022г

Примерное двухнедельное меню на горячее питание столовой при МБОУ "Владиславовская ОШ" на 2022г

Родительская плата

Составлено сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Составители :М.П.Могильный В.А.Тутельян г Москва®

Возрастная категория 7-11 лет-платное питание

Пр и е м и и	№ п/п	Наименование готовых блюд	Номер рецепт и (гр., мл.)	Пищевые вещества(г)				Энергет ическая ценност ь, к/кал	Ca,mg	Mg,mg	Fe,mg	C,mg	B1	C	A	E
				Масса порции	Белки	Жиры	Углево ды									
Первая неделя																
Понедельник																
Обс	1	Борщ с карт и капуст	82	200	1,44	3,94	8,74	83	39,78	20,9	0,98	8,54	0,04	8,54	0	1,92
	2	Каша греч с маслом	171	150	8,22	2,16	46,6	238,12	22,77	131,73	4,55	0	0,195	0	0	0,37
	3	Гуляш куриный	523	75/25	15,48	18,68	3,55	177,77	16,627	4,22	0,165	1,065	0,015	2,13	0,533	0,213
	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	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	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:			52,1	29,82	95,3	136,05	0	0	0	0	0	1,42	0	0,1
		Итого:						929,84	120,857	184,31	7,635	10,33	0,31	12,81	0,533	3,463

Вторник

Обс	1	Суп карт с макарон	103	200	2,16	2,28	13,96	94,6	23,36	21,82	0,9	6,6	0,08	6,6	0 1,14
	2	Рагу из птицы	102	150	18,36	12,34	15,25	176,34	24,87	25,12	0,94	165	0,21	33	0,66 0,36
	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 0
	4	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0 0,39
	5	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:																25,19	15,38	44,76	488,86	74,65	68,14	3,67	171,6	0,36	39,62	0,66	2,25
Среды																											
1	Суп карт с рисом	101/2	200	1,58	2,16	9,68	68,6	40,36	21,36	0,7	6,6	0,08	6,6	0	0,98												
2	Макароны отв с масл	208	150	4,3	5	25	162,5	4,86	21,12	1,11	0	0,06	0	0,975													
3	Тфтели в соусе	279	80	15,33	14,17	10	230	29,264	14,4	0,64	0,568	0,04	0,568	0,024	0,04												
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	0,08												
5	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0,39													
6	Хлеб черныи	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0,36													
Итого:				25,98	22,23	74,15	737,8	104,76	81,92	4,98	8,068	0,27	8,068	0,024	2,825												
Четверг																											
1	Суп Рассольник	96	200	1,62	4,08	9,58	85,8	23,32	19,34	0,74	6,7	0,08	6,7	0	0												
2	Рис отварной	304	150	3,645	5,37	36,69	209,7	1,365	16,34	0,525	0	0,03	0	0,285													
3	Рыбапринут,с овош	229/1	100	23,51	7,19	0,92	162,5	34,45	36,81	1,29	1,184	0,0013	0,075	0	0,006												
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	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0,39													
7	Хлеб черныи	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0,36													
Итого:				35,155	21,52	69,77	748,86	116,37	112,9	5,755	17,28	0,2213	16,175	0	2,921												
Пятница																											
1	Суп карт с горохом	102	200	4,4	4,22	13,22	118,6	34,14	28,46	1,64	4,66	0,18	4,66	0	1,94												
2	Каша пшен " Артек"	173/3	150	8,52	0,54	37,275	178,68	4,86	21,12	1,11	0	0,06	0	0,975													
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	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	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0,39													
6	Хлеб черныи	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0,36													
Итого:				75,13	36,495	137,41	664,51	197,89	203,6	11,905	21,96	0,6013	21,775	0	7,336												
Вторая неделя																											
Понедельник																											
1	Борщ с карт и капуст	82	200	1,44	3,94	8,74	83	39,78	20,9	0,98	8,54	0,04	8,54	0	1,92												
2	Макароны отв с масл	203	150	4,3	5	25	162,5	4,86	21,12	1,11	0	0,06	0	0,975													
3	Птица отварная	288/1	75	15,93	1,275	0,27	76,275	0	0	0	0	0	1,42	0	0												
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	0,08												
5	Салат из капусты	45	100	0,655	0,16	3,135	5,6	14,18	5,14	0,96	0,9	0,02	0,9	0	0,08												
6	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0,39													
7	Хлеб черныи	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0,36													
Итого:				27,095	11,275	66,615	604,075	89,1	72,2	5,58	10,34	0,21	11,76	0	3,805												

Вторник																
Обед	1	Суп карт с макарон	101/2	200	1,58	2,16	9,68	68,6	40,36	21,36	0,7	6,6	0,08	6,6	0	0,98
	2	Плов из курицы	291	150	20,46	8,8	27,56	271,44	24,86	2,11	0,23	88,17	0,936	88,173	0,4667	22,37
	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	Шиповник	388	200	0,68	0,28	20,76	88,02	42,68	6,88	1,28	200	0	0,02	0	0
	5	Хлеб белый	Н	30	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	10	0,03	10	0	0,2
	6	Хлеб черныи	Н	40	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
Итого:		Н		2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36	
Итого:				28,16	14,94	70,69	642,42	170,82	80,37	7,09	304,8	1,176	104,79	0,4667	25,28	
Среда																
Обед	1	Суп карт с рисом	103	200	2,16	2,28	13,96	94,6	23,36	21,82	0,9	6,6	0,08	6,6	0	1,14
	2	Пюре картофельное	128/1	150	3,105	9,15	17,985	172,86	41,655	27,505	1,035	17,81	0,15	17,805	0,045	0,24
	3	Тефтели в соусе	279	80/70	12,33	16,5	15,09	261,435	49,575	19,275	7,485	0,195	0,06	0,195	0,03	3,765
	4	Компот из сух-тов	349	200	0,32	0,02	28,84	118	24,98	6,32	0,9	0,3	0	0,3	0	0,16
	5	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	6	Хлеб черныи	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Итого:				22,525	28,69	77,465	808,995	155,67	94,82	11,89	24,9	0,36	24,9	0,075	6,055	
Четверг																
Обед	1	Суп Рассольник	96	200	7,48	6,18	13,8	141,44	23,32	19,34	0,74	6,7	0,08	6,7	0	0
	2	Рис отварной	304	150	3,87	4,7	40,08	218,03	1,365	16,335	0,525	0	0,03	0	0	0,285
	3	Фрикадель. Рыбные с маслом	240	80	10,47	6,68	5,55	125,7	0	0	0	0	2,46	0	0	0
	4	Салат со свек с горш	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 сах. и лимон	377	200	0,08	0	13,68	53,58	12,8	2,16	0,32	2,54	0	2,54	0	0
	6	Хлеб белый	Н	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	7	Хлеб черныи	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Итого:				28,07	22,36	96,12	774,11	81,915	76,125	4,465	16,1	2,68	16,1	0	2,915	
Пятница																
Обед	1	Суп карт с горохом	102	200	4,4	4,22	13,22	118,6	34,14	28,46	1,64	4,66	0,18	4,66	0	1,94
	2	Макароны отв с масл	203	150	4,3	5	25	162,5	4,86	21,12	1,11	0	0,06	0	0	0,975
	3	Печень куриная	494/1	50/50	18,81	10,66	5,09	192,03	21,44	29,31	15,53	23,74	0,457	23,74	10,82	1,59
	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	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	6	Хлеб черныи	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Итого:				32,18	20,64	58,86	691,05	86,86	100,09	20,11	28,42	0,767	28,42	10,82	5,255	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307155

Владелец Погосян Давид Артурович

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023