

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №8
 [Подпись]

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»
 [Подпись]

Примерное двухнедельное меню обедов стоимостью 120 руб. на 2023г для 1-4 классов

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)				Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)								
			Б	Ж	У	Y		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E								
ТТК 221/1983 658/1983 781/1983 933/1983	1 НЕДЕЛЯ																						
	ПОНЕДЕЛЬНИК																						
		- Салат Овощной	60	0,51	3,12	3,94	47	21,7	0,4	0,1	0,4	0,02	0,6	20,0	0,2								
		- Суп картофельный с горохом	200	3,9	9,36	4,24	120	87	87,4	28,0	1,36	0,11	4,6	17,9	0,22								
		- Биточки свиные	80	22,72	8,85	5,3	191	49,5	92,2	16,4	0,26	0,13	0,98	22,8	2,03								
		- Рагу овощное	150	2,55	11,47	13,95	120	36,18	65,38	15,49	0,95	0,075	14,1	95,68	0,06								
		- Компот из сухофруктов	200	0,4	-	31,8	129	31,8	15,4	8,0	0,03	-	0,33	0,6	0,2								
	- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	0,8	0,07	-	-	0,52									
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	55,25	14,0	0,8	0,06	-	-	0,53									
	Итого:		34,38	33,62	87,83	753	246,6	370	98,2	4,6	0,39	20,6	156,9	3,76									
ТТК 234/1983 619/1983 ТТК 929/1983	ВТОРНИК																						
		- Огурец соленый (свежий)	60	0,4	-	12,5	7	11,5	21,0	1,5	0,30	0,01	2,0	-	-								
		- Борщ со сметаной	200/5	2,41	6,34	12,3	120	41,2	64,3	25,0	1,01	-	8,1	330	0,34								
		- Котлета рыбная	80	10,35	14,55	6,45	198	48,38	20,53	20,0	0,75	0,16	0,48	-	1,8								
		- Картофель тушеный с зел.горошком	150	3,18	5,7	23,7	150	35,4	90,2	44,0	0,12	0,12	7,8	28,26	0,03								
		- Компот из св.плодов	200	0,2	-	40,9	164	17,72	17,7	4,2	0,25	-	3,5	-	-								
		- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	0,8	0,07	-	-	0,52								
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	55,25	14,0	0,8	0,06	-	-	0,53									
	Итого:		20,84	27,4	98,6	785	174,7	323,18	95,0	4,03	0,42	20,9	358,2	3,22									
ТТК 244/1983 632/1983 753/1983 932/1983	СРЕДА																						
		- Салат овощной	60	0,69	0,12	4,43	22	21,5	17,54	2,8	0,57	0,04	0,02	-	0,73								
		- Суп картофельный с рисом	200	1,8	2,8	17,9	106	15,2	38,09	12,56	0,26	0,02	-	-	-								
		- Поджарка из филе грудок	80	24,08	13,2	2,13	160	59,36	167,5	17,4	0,36	0,09	128,0	3,82									
		- Макароны отварные	150	6,9	7,95	37,65	249	10,9	60,06	4,2	1,22	0,12	39,9	1,14									
	- Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,8	10,4	0,55	0,03	-	-	0,1									

	- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	5,42	16,3	0,8	0,06	-	-	0,52
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	55,25	16,6	0,8	0,06	-	-	0,53
	Итого:		38,27	24,99	118,8	798	181,9	369,6	80,2	4,5	0,42	-	167	6,84
ТТК	ЧЕТВЕРГ													
197/1983	- Помидор свежий	60	0,6	-	1,8	10	18,4	30,0	2,9	0,3	-	12,5	-	-
632/1983	- Щи из свежей капусты	200/10	1,6	5,9	2,9	86	49,9	126,7	14,4	0,36	0,08	0,67	80,0	1,93
746/1983	- Гуляш	50/50	16,1	8,98	-	200	24,3	40,2	13,7	0,57	0,1	-	-	0,31
924/1983	- Каша пшеничная	150	4,35	4,35	25,3	156	21,5	99,57	22,6	1,08	0,11	-	30,0	0,16
	- Компот из свежих яблок	200	0,16	-	40,9	114	14,7	17,7	5,2	0,25	-	3,6	-	0,48
	- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	5,42	16,3	0,8	0,07	-	-	0,52
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	55,25	16,6	0,8	0,06	-	-	0,53
	Итого:		27,11	20,05	99,5	712	149,3	374	91,7	4,1	0,42	16,7	110	3,93
ТТК	ПЯТНИЦА													
190/1983	- Салат овощной	60	0,51	3,12	3,94	47	35,0	0,4	0,1	0,4	0,02	0,6	9,0	0,2
547/1983	- Суп с макарон.издел	200	2,28	3,65	16,58	121	15,72	153,9	19,6	0,63	0,19	10,2	6,0	0,74
ТТК	- Печень по строгановски	80	1,16	10,0	6,88	123	20,75	43,02	2,64	1,12	0,016	0,37	86,08	35,15
924/1983	- Картофельное пюре	150	4,3	12,3	17,5	198	53,6	81,4	24,8	0,37	-	7,08	79,35	0,33
	- Компот из апельсина	200	0,12	-	24,9	97	31,98	2,75	2,0	0,11	0,07	3,75	-	0,03
	- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	5,42	16,3	0,8	0,06	-	-	0,52
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	55,25	14,0	0,8	0,06	-	-	0,53
	Итого:		10,67	29,89	98,4	732	177,5	342,0	79,4	4,2	22,0	271,3	35,5	

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		Са	P	Mg	Fe	B	C	A	E					
															В	С	А	Е	
ТТК	2 НЕДЕЛЯ																		
216/1983	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
668/1983	- Овощная нарезка	60	0,55	0,10	0,4	12	7,0	13,0	1,3	0,2	0,01	6,0	-	0,6					
411/1083	- Суп крестьянский с крупой	200	1,75	4,10	13,0	99	29,25	46,4	2,7	0,3	0,03	9,04	187,3	6,67					
294/1983	- Тефтели (мясные)	80	9,84	16,94	17,44	242	49,53	131,2	44,87	0,51	0,05	3,5	6	2,7					
	- Каша гречневая	150	4,8	5,1	21	137	14,1	113,3	54,6	1,54	0,3	-	10,0	0,36					
	- Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	14,86	4,4	3,3	0,5	0,01	4,0	30,0	0,08					

	- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	5,42	16,3	0,8	0,07	-	2,0	0,52
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	55,25	14,0	0,8	0,06	-	-	0,53
	Итого:		21,4	26,8	109,2	750	135,2	368,9	112,6	4,6	0,53	22,5	-	11,4
													229,3	
55/1983	ВТОРНИК													
208/1983	- Салат зеленый с огурцом	60	0,51	5,06	1,4	53	20,25	22,3	2,1	0,34	0,01	2,0	-	0,15
657/1983	- Рассольник по ленинградски	200/5	2,0	3,2	13,36	90	16,8	14,9	2,0	0,7	0,08	14,27	181,6	0,23
743/1983	- Шницель рыбный натур-ый	75	22,1	17,0	7,9	187	94,8	151,8	32,2	0,6	0,02	0,7	111,1	4,9
1041/1983	- Рис отварной	150	-	-	30,3	220	11,34	83,3	27,06	0,38	0,045	-	0,03	0,28
	- Напиток лимонный	200	0,4	-	23,6	105	3,4	16,0	16,0	0,6	0,12	0,4	7,0	-
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	5,42	16,3	0,8	0,07	-	-	0,52
	- Хлеб ржаной	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	53,25	14,0	0,8	0,06	-	-	0,53
	Итого:		29,31	26,08	105,16	801	197,69	346,9	109,6	4,2	0,4	20,9	299,7	6,61
ТТК	СРЕДА													
181/1983	- Овощи свежие	60	0,6	-	1,8	10	18,4	21,0	2,0	0,4	-	4,5	8,2	-
631/1983	- Борщ с фасолью	200/10	3,9	4,8	11,9	115	46,86	56,8	21,17	0,52	0,08	6,5	44,6	0,25
933/1983	- Жаркое по-домашнему	200	12,9	8,0	21,4	194	48,0	189	35,4	1,2	0,22	10,8	58,6	-
	- Компот из с/ф	200	0,2	-	40,9	164	7,72	17,7	5,2	0,25	-	0,4	120	0,48
	- Хлеб пжаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	0,8	0,07	-	-	0,52
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	51,0	14,0	0,8	0,06	-	-	0,53
	Итого:		21,9	13,62	104,6	629	141,4	390	94,0	3,9	0,43	22,2	231,4	1,78
ТТК	ЧЕТВЕРГ													
824/1983	- Салат овощной	60	0,82	3,04	2,49	11	18,70	17,35	2,1	0,17	0,02	12,94	-	0,33
656/1983	- Суп картофельный с рисом	200	1,8	2,8	17,9	106	17,6	30,04	12,56	0,26	0,02	-	-	-
753/1983	- Котлета мясная	80	12,2	9,3	5,0	166	37,2	129	25,1	1,2	0,13	0,93	21,5	1,92
932/1983	- Вермишель отварная	150	6,9	7,95	36,45	249	21,75	189,9	20,4	0,9	0,12	-	39,9	1,14
	- Компот из изюма	200	0,4	-	31,8	104	31,8	15,4	8,0	0,23	-	0,33	-	0,2
	- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	0,8	0,07	-	-	0,52
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10	55,25	14,0	0,8	0,06	-	-	0,53
	Итого:		26,42	23,91	122	782	147,5	491,1	98,0	4,0	0,42	14,2	62,0	4,64
ТТК	ПЯТНИЦА													
219/1983	- Салат овощной	60	0,51	3,12	3,94	47	9,47	10,57	2,3	0,19	0,02	3,7	-	0,41
ТТК	- Суп рыбный	200/10	7,4	4,8	20,0	156	28,59	113,2	20,30	0,35	0,15	8,1	30,0	-
342/1983	- Биточки с сыром	80	18,9	4,2	0,43	195	195,4	107,0	11,2	0,2	0,05	0,08	33,26	0,08
932/1983	- Капуста тушеная	150	4,0	7,6	8,8	112	118,4	56,59	30,01	1,2	0,05	20,4	63,79	0,04
	- Компот из кураги	200	0,6	-	30,2	123	32,6	29,2	8,0	0,56	0,02	0,8	116,6	-

- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	0,8	0,07	-	-	0,52
- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14,0	73	10	55,25	14,0	0,8	0,06	-	-	0,53
Итого:		35,71	20,54	91,97	779	404,96	426	102	3,9	0,42	33,08	243,6	1,58
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		266,0	247	1036	7521	1956,7	3801,0	960,0	42,0	4,18	209,0	2129,0	79,3