

ОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

И. В. Чернышова



2023 г.

Духун дельное меню основного (организованного) питания (обед) для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ на весенний период 2023 г

Стоимостью 190 руб (родительская плата)

№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		V1, мг	V2, мг	C, мг	A, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	J, мкг	Se, мкг	F, мкг		
				<b>1 неделя</b>																		
				<b>1 день</b>																		
				<b>Обед</b>																		
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35	
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42	
5	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08	
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58	
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	
9	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за обед:</b>				927	25,377	38,255	112,525	896	0,81	0,35	36,15	12,02	0,06	0,06	287,54	526,03	161,72	8,53	1519,55	153,53	15,21	110,23
<b>Итого за день:</b>				25,377	38,255	112,525	896	0,81	0,35	36,15	12,02	0,06	0,06	287,54	526,03	161,72	8,53	1519,55	153,53	15,21	110,23	
				<b>2 день</b>																		
				<b>Обед</b>																		
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00	
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54	
3	Котлеты из горбуши	324 (12)	100	12,417	11,719	6,529	181	0,17	0,11	1,58	19,50	7,28	28,26	172,96	31,54	1,33	235,43	112,77	31,07	283,00		
4	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24	

5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной (месяц "Витгошка")	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
6	Хлеб "Полезный" (из ржаного-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
<b>Итого за обед:</b>			900	24,136	22,095	129,802	815	0,67	0,28	30,50	42,88	7,50	172,11	479,63	132,53	5,40	1019,7 <sup>6</sup>	316,56	43,03	360,92
<b>Итого за День:</b>				24,136	22,095	129,802	815	0,67	0,28	30,50	42,88	7,50	172,11	479,63	132,53	5,40	1019,7 <sup>6</sup>	316,56	43,03	360,92
<b>3 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Гуляш 65/65	437 (21)	130	11,549	22,100	4,010	261	0,37	0,11	1,27	0,02	0,00	19,40	151,00	24,53	1,71	280,85	93,76	1,68	28,92
5	Каша гречневая расе пчатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржаного-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
<b>Итого за обед:</b>			973	30,481	38,094	127,997	977	0,91	0,37	11,21	27,23	0,19	155,25	581,69	234,52	10,54	1119,8 <sup>1</sup>	246,31	11,74	82,69
<b>Итого за День:</b>				30,481	38,094	127,997	977	0,91	0,37	11,21	27,23	0,19	155,25	581,69	234,52	10,54	1119,8 <sup>1</sup>	246,31	11,74	82,69
<b>4 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
2	Сул картофельный с фаршишелю, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,11
3	Плов 75/180	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	537	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	269,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
4	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
5	Хлеб "Полезный" (из ржаного-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
6	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			895	23,209	36,658	116,329	888	0,99	0,28	21,08	7,64	0,03	143,99	506,69	147,46	6,77	1205,9 <sup>6</sup>	134,60	14,29	108,37
<b>Итого за День:</b>				23,209	36,658	116,329	888	0,99	0,28	21,08	7,64	0,03	143,99	506,69	147,46	6,77	1205,9 <sup>6</sup>	134,60	14,29	108,37
<b>5 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60

2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Сердце тушенное в соусе 55/55	406 (12)	110	12,018	7,830	4,992	139	0,25	0,55	2,14	10,97	0,00	15,69	176,52	22,65	4,01	232,26	77,24	19,12	47,16
6	Картофель отварной 1/150	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	<b>Итого за обед:</b>		947	23,736	25,894	115,444	790	0,69	0,85	112,25	41,24	1,15	177,31	497,40	132,61	9,56	1740,27	164,87	26,70	138,51
	<b>Итого за День:</b>			23,736	25,894	115,444	790	0,69	0,85	112,25	41,24	1,15	177,31	497,40	132,61	9,56	1740,27	164,87	26,70	138,51
	<b>6 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,35
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Фрикадельки рыбные с том. соусом 100/60	397 (21)	160	12,612	6,521	6,294	134	0,13	0,15	7,70	20,73	7,61	34,29	152,63	29,62	1,14	356,34	123,96	27,93	257,55
4	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
5	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,72	2,41	2,63	0,35	39,40	0,20	0,04	1,76
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка "Фантазия"	24 (25)	50	3,323	6,106	26,133	173	0,03	0,03	0,02	0,03	0,15	12,84	40,79	6,82	0,61	71,43	10,94	5,12	20,27
	<b>Итого за обед:</b>		1000	24,505	29,108	126,805	867	0,62	0,34	25,72	47,91	7,88	169,86	464,40	142,38	5,71	1173,04	292,05	44,49	365,33
	<b>Итого за День:</b>			24,505	29,108	126,805	867	0,62	0,34	25,72	47,91	7,88	169,86	464,40	142,38	5,71	1173,04	292,05	44,49	365,33
	<b>Итого за неделю:</b>			151,443	190,104	728,903	5232	4,68	2,47	236,92	178,92	16,81	1106,06	3055,85	951,23	46,50	7778,39	1307,91	155,48	1166,05
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,00
4	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
5	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00

7	Крендель "Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,76
	<b>Итого за обед:</b>		862,5	24,449	35,677	108,498	853	0,30	0,14	13,52	22,05	0,20	163,71	255,71	80,59	5,14	744,85	306,20	11,03	56,23
	<b>Итого за День:</b>			24,449	35,677	108,498	853	0,30	0,14	13,52	22,05	0,20	163,71	255,71	80,59	5,14	744,85	306,20	11,03	56,23
	<b>2 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Котлета "Рыбка"	(25)	100	10,846	24,097	6,050	284	0,21	0,09	0,85	6,22	3,87	28,90	151,87	27,59	1,57	208,75	145,00	17,33	149,11
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68
6	Напиток яблочный	648 (12)	200	0,079	0,008	19,496	78	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	4,05	2,39	1,96	0,53	57,69	0,39	0,06	1,55
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		885	20,580	33,259	106,077	806	0,78	0,37	38,00	36,35	4,00	238,65	509,95	153,87	7,48	1917,8	265,64	27,22	237,13
	<b>Итого за День:</b>			20,580	33,259	106,077	806	0,78	0,37	38,00	36,35	4,00	238,65	509,95	153,87	7,48	1917,8	265,64	27,22	237,13
	<b>3 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Печень по-строгановски 60/60	431 (21)	120	13,463	11,233	8,276	188	0,20	1,57	12,66	4377,0	0,00	31,31	262,31	18,60	5,61	256,42	107,61	33,10	187,32
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
6	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		935	29,214	22,341	126,564	824	0,91	1,87	34,39	4407,2	0,13	284,34	774,57	260,40	14,86	1261,4	239,45	44,86	232,05
	<b>Итого за День:</b>			29,214	22,341	126,564	824	0,91	1,87	34,39	4407,2	0,13	284,34	774,57	260,40	14,86	1261,4	239,45	44,86	232,05
	<b>4 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57



