

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ №3

г.о.Кинель

Белянская Е.В.

**Приложение 10 - ежедневное меню для организации горячего питания обучающихся в ГБОУ СОШ №3 г.о.Кинеля 12 лет и старше на осенне-зимний период на 01 сентября 2023г.**

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день ( ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>		<b>Первая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное (порционно)	15	2,3	7,5	14,9	136,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52
210	Омлет натуральный	165	14,6	26,0	2,7	303,7	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9
ПР	Горошек зеленый консервир	40	2,0	10,0	16,0	99,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	130	7,3	1,1	42,6	212,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>26,7</b>	<b>44,6</b>	<b>85,7</b>	<b>811,8</b>	<b>0,1</b>	<b>7,5</b>	<b>278,3</b>	<b>82,7</b>	<b>109,5</b>	<b>252,5</b>	<b>41,4</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>														
12	Салат из свежей капусты	100	4,0	25,2	24,4	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02
187	Щи из свежей капусты	250	9,3	21,6	31,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6
591	Гуляш мясной	100	19,7	17,9	4,8	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
679	Гречка рассыпчатая	180	7,5	5,6	35,8	230,5	0,18	0	0	0,64	12,98	208,5	67,5	3,95
868	Компот из изюма	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого обед:</b>		<b>920</b>	<b>46,4</b>	<b>71,2</b>	<b>159,2</b>	<b>965,5</b>	<b>0,6</b>	<b>73,7</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>297,9</b>	<b>694,5</b>	<b>221,2</b>	<b>12,5</b>
<b>Всего:</b>		<b>1470</b>	<b>73,1</b>	<b>115,8</b>	<b>244,9</b>	<b>1777,3</b>	<b>0,6</b>	<b>81,2</b>	<b>278,3</b>	<b>85,9</b>	<b>407,4</b>	<b>947,0</b>	<b>262,6</b>	<b>22,2</b>

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценност ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2 день (ВТОРНИК)</b>		<b>Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>															
177	Каша жидкая молочная манная	250	9,5	5,8	38,8	445,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78	
458	Булочка "Веснушка"	80	2,1	1,4	20,7	178,0	0,05	0,05	11,25	0,00	9,75	26,75	10,88	0,68	
943	Чай с сахаром и лимоном	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>16,0</b>	<b>8,8</b>	<b>95,9</b>	<b>808,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>40,1</b>	<b>0,3</b>	<b>151,1</b>	<b>263,0</b>	<b>64,1</b>	<b>3,8</b>	
<b>Обед</b>															
33	Салат из свеклы	100	4,0	8,0	20,0	156,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02	
200	Суп крестьянский с крупой	250	8,7	2,5	14,6	166,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19	
307	Котлета куриная	100	13,0	18,4	10,5	196,0	0,05	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1	
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	259,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8	
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1	
ПР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	<b>Итого обед:</b>	<b>920</b>	<b>36,5</b>	<b>37,2</b>	<b>113,4</b>	<b>988,8</b>	<b>0,3</b>	<b>26,3</b>	<b>64,1</b>	<b>4,8</b>	<b>158,4</b>	<b>466,5</b>	<b>92,9</b>	<b>7,0</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1490</b>	<b>52,5</b>	<b>46,0</b>	<b>209,3</b>	<b>1796,8</b>	<b>0,6</b>	<b>27,9</b>	<b>104,2</b>	<b>5,1</b>	<b>309,5</b>	<b>729,5</b>	<b>157,0</b>	<b>10,8</b>	
<b>3 день (СРЕДА)</b>		<b>Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>															
304	Плов гречневый из курицы, огурец свеж	260	23,9	11,9	38	471	0,01	3,46	0,05		54,39	0,34	12,88	0,03	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПР	Хлеб пшеничный	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>29,8</b>	<b>12,8</b>	<b>100,3</b>	<b>744,8</b>	<b>0,0</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>93,8</b>	<b>55,6</b>	<b>37,8</b>	<b>1,6</b>	
<b>Обед</b>															
ПР	Огурец свежий порционно	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
197	Рассольник Ленинградский	250	4,3	6,8	12,3	211,0	0,1	8,4	0	0	32,8	74,6	26,6	1,2	
321	Рагу из овощей с курицей	280	4,0	15,0	23,0	365,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06	
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	<b>Итого обед:</b>	<b>920</b>	<b>16,18</b>	<b>28,69</b>	<b>107,61</b>	<b>877,8</b>	<b>0,18</b>	<b>14,21</b>	<b>0</b>	<b>1,79</b>	<b>106,7</b>	<b>304,37</b>	<b>87,99</b>	<b>6,64</b>	
	<b>Всего :</b>	<b>1470</b>	<b>46,0</b>	<b>41,5</b>	<b>207,9</b>	<b>1622,6</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>200,5</b>	<b>360,0</b>	<b>125,8</b>	<b>8,3</b>	



№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>4 день (ЧЕТВЕРГ)</b>		<b>Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>															
177	Каша Дружба молочная	260	8,8	5,6	37,7	435,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78	
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1	
ПР	Хлеб пшеничный	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>14,5</b>	<b>6,4</b>	<b>77,5</b>	<b>646,8</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>28,8</b>	<b>0,3</b>	<b>121,9</b>	<b>190,8</b>	<b>54,4</b>	<b>4,8</b>	
<b>Обед</b>															
ПР	Помидор свежий порционно	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
206	Суп картофельный с горохом	250	9,1	10,4	3,9	228,0	0,13	4,66	6	2,67	45,18	153,2	36,6	2,03	
511	Котлета рыбная	100	10,4	11,7	14,0	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9	
694	Картофельное пюре	180	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
ПР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
<b>Итого обед:</b>		<b>920</b>	<b>34,3</b>	<b>32,4</b>	<b>85,1</b>	<b>924,5</b>	<b>1,4</b>	<b>17,0</b>	<b>73,1</b>	<b>4,6</b>	<b>243,6</b>	<b>556,3</b>	<b>202,6</b>	<b>23,9</b>	
<b>Всего :</b>		<b>1470</b>	<b>48,8</b>	<b>38,8</b>	<b>162,6</b>	<b>1571,3</b>	<b>1,7</b>	<b>20,3</b>	<b>101,9</b>	<b>4,9</b>	<b>365,5</b>	<b>747,1</b>	<b>257,0</b>	<b>28,7</b>	
<b>5 день (ПЯТНИЦА)</b>		<b>Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>															
688	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	37,9	278,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8	
536	Сосиска отварная	50	6,0	9,6	31,2	156,0	0	0	0	0	23,8	126,2	13,4	1,6	
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПР	Хлеб пшеничный	100	5,8	0,9	33,8	167,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>20,6</b>	<b>134,9</b>	<b>723,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	<b>75,2</b>	<b>215,4</b>	<b>46,4</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед</b>															
ПР	Перец болгарский свежий порционно	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4,0	6,7	12,0	220,0	0,1	10,3	1,6	2,4	38,1	70,9	50,2	1,5	
608	Шницель мясной	100	10,4	11,7	13,5	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9	
	Гороховое пюре	180	13,6	1,4	34,9	261,0	0,5	0	0	0	92,9	210,8	61,6	4,6	
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1	
ПР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
<b>Итого обед:</b>		<b>920</b>	<b>35,7</b>	<b>26,6</b>	<b>110,2</b>	<b>932,8</b>	<b>0,7</b>	<b>17,0</b>	<b>35,5</b>	<b>4,2</b>	<b>192,2</b>	<b>444,4</b>	<b>163,7</b>	<b>10,8</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1470</b>	<b>55,0</b>	<b>47,2</b>	<b>245,1</b>	<b>1656,3</b>	<b>0,9</b>	<b>17,7</b>	<b>35,5</b>	<b>6,5</b>	<b>267,4</b>	<b>659,8</b>	<b>210,1</b>	<b>14,8</b>	

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>		<b>Вторая неделя</b>											
	<b>Завтрак</b>													
304	Плов из курицы, помидор свеж	240	29,0	14,2	73,4	694,5	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53
943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
ПР	Хлеб пшеничный	130	7,3	1,1	42,6	212,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>40,8</b>	<b>16,4</b>	<b>123,7</b>	<b>1021,7</b>	<b>1,0</b>	<b>3,7</b>	<b>37,0</b>	<b>1,0</b>	<b>141,1</b>	<b>350,5</b>	<b>135,6</b>	<b>20,9</b>
	<b>Обед</b>													
12	Салат из свежей капусты	100	4,0	25,2	24,4	132,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02
208	Щи из свежей капусты	250	7,4	6,4	0,0	219,0	0	0	0	0	3,6	75,2	8,8	1,1
321	Рагу из овощей с курицей	280	5,0	17,4	26,7	327,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06
	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	<b>Итого обед:</b>	<b>920</b>	<b>22,3</b>	<b>49,9</b>	<b>113,4</b>	<b>951,8</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,6</b>	<b>85,4</b>	<b>306,8</b>	<b>67,6</b>	<b>6,8</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1490</b>	<b>63,1</b>	<b>66,3</b>	<b>237,1</b>	<b>1973,5</b>	<b>1,1</b>	<b>13,9</b>	<b>37,0</b>	<b>3,6</b>	<b>226,5</b>	<b>657,3</b>	<b>203,2</b>	<b>27,6</b>
	<b>7 день (ВТОРНИК)</b>		<b>Вторая неделя</b>											
	<b>Завтрак</b>													
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,8	7,0	25,0	292,1	0,09	0,91	30,6	0	161,62	138	24	0,5
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	30	2	4	21	123	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28
ПР	Хлеб пшеничный	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>15,5</b>	<b>11,8</b>	<b>85,8</b>	<b>626,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>36,6</b>	<b>6,3</b>	<b>203,2</b>	<b>263,3</b>	<b>71,2</b>	<b>4,8</b>
	<b>Обед</b>													
ПР	Огурец свежий порционно	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
200	Суп картофельный с клецками	250	8,7	2,5	14,6	220,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19
694	Картофельное пюре	180	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
536	Сосиска отварная	100	12,0	19,2	62,4	312,0	0	0	0	0	23,8	126,2	13,4	1,6
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8		22	154	22	3	0
ПР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	<b>Итого обед:</b>	<b>920</b>	<b>31,4</b>	<b>31,0</b>	<b>167,4</b>	<b>1051,8</b>	<b>1,3</b>	<b>72,3</b>	<b>33,2</b>	<b>24,1</b>	<b>285,0</b>	<b>527,9</b>	<b>103,5</b>	<b>5,3</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1490</b>	<b>46,9</b>	<b>42,8</b>	<b>253,2</b>	<b>1678,7</b>	<b>1,6</b>	<b>75,7</b>	<b>69,8</b>	<b>30,4</b>	<b>488,2</b>	<b>791,2</b>	<b>174,7</b>	<b>10,1</b>



№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>8 день (СРЕДА)</b>		<b>Вторая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
469	Запеканка из творога и риса	200	27,8	18,0	32,4	319,0	0,09	0,74	0,33		226,4	344,9	49	0,85
1107	Плюшка "Московская"	80	6,0	4,0	37,0	158,0	0,1	0,0	6,0	0,0	19,4	56,8	23,2	1,3
868	Компот из яблок	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,3	1,4	35,0	173,3	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>39,8</b>	<b>23,5</b>	<b>136,4</b>	<b>772,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>285,2</b>	<b>456,9</b>	<b>97,2</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>														
45	Винегрет овощной	100	2,0	12,6	12,2	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6		11,8	
25	Суп картофельный с овощами	250	9,3	21,6	31,9	219,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6
619	Каша перловая рассыпчатая	180	4,6	3,0	27,7	210,0	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5
591	Поджарка мясная	100	24,6	22,4	6,0	246,1	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб в ассортименте.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого обед:</b>		<b>920</b>	<b>46,2</b>	<b>60,4</b>	<b>117,6</b>	<b>1010,9</b>	<b>0,6</b>	<b>74,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,6</b>	<b>280,7</b>	<b>672,5</b>	<b>287,9</b>	<b>13,9</b>
<b>Всего :</b>		<b>1470</b>	<b>86,0</b>	<b>83,9</b>	<b>254,0</b>	<b>1783,2</b>	<b>0,8</b>	<b>76,3</b>	<b>6,3</b>	<b>2,9</b>	<b>565,8</b>	<b>1129,4</b>	<b>385,1</b>	<b>17,7</b>
<b>9 день (ЧЕТВЕРГ)</b>		<b>Вторая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
41	Сыр твердый (порционно)	10	2,4	3,0	0,1	34,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
177	Каша вязкая молочная рисовая	250	10,0	19,0	56,0	465,0	0,1	1	54,8	0	133,4	156,7	37,2	0,8
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>22,8</b>	<b>95,9</b>	<b>710,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>94,8</b>	<b>0,4</b>	<b>156,3</b>	<b>213,6</b>	<b>56,4</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>														
38	Салат из моркови	100	4,0	0,8	34,4	161,6	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5
87	Суп рыбный с пшеном	250	8,7	2,5	14,6	226,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8
307	Тефтели мясные	100	9,8	11,0	12,9	312,5	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9
	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8		22	154	22	3	0
ПР	Хлеб в ассортименте.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого обед:</b>		<b>920</b>	<b>33,21</b>	<b>22,74</b>	<b>151,66</b>	<b>1210,9</b>	<b>0,35</b>	<b>68,19</b>	<b>33,98</b>	<b>24,45</b>	<b>262,34</b>	<b>448,73</b>	<b>90,6</b>	<b>4,29</b>
<b>Всего :</b>		<b>1470</b>	<b>51,3</b>	<b>45,5</b>	<b>247,6</b>	<b>1921,7</b>	<b>0,5</b>	<b>71,0</b>	<b>128,8</b>	<b>24,9</b>	<b>418,6</b>	<b>662,3</b>	<b>147,0</b>	<b>8,1</b>

