



Меню для учащихся 5-11 классов. Для БОУ 49 №

на период 08.01.24 - 20.01.24

Тип меню: П/Ф М

	8435	Цена	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 08.01.24								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	13.97 р.	28/1998	14	3.752	3.822	0.000	50.540
2	Каша рисовая на молоке с маслом(жидкая)	39.35 р.	548/2/1998.	200	6.087	12.368	32.895	267.861
3	Хлеб пшеничный	3.14 р.	ТПП	56	4.256	0.504	27.832	126.560
4	Чай с малиной с сахаром	11.54 р.	54-13пн-2020	200	0.296	0.000	-11.129	46.338
5	Фрукт свежий: Яблоко	22.00 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		620	14.991	16.694	88.806	560.299
Обед								
1	Маринад овощной с томатом*	9.68 р.	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	11.21 р.	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
3	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	49.20 р.	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
4	Картофельное пюре на молоке с маслом	18.29 р.	946/2/1998.	200	4.100	4.676	34.077	187.075
5	Хлеб пшеничный	2.30 р.	ТПП	41	3.116	0.369	20.377	92.660
6	Компот из кураги*	9.32 р.	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Итого за Обед:		100.00 р.		911	28.821	37.276	116.26	898.421
Итого за день:		190.00 р.		1531	43.812	53.97	205.066	1458.72
Вторник 09.01.24								
Завтрак								
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	69.90 р.	ТПП/1045/3/1998	110	10.899	8.732	8.866	157.655
2	Макаронные изделия отварные с маслом	9.11 р.	940/2/1998.	200	7.362	3.766	47.033	251.683
3	Хлеб пшеничный	2.45 р.	ТПП	43	3.329	0.394	21.789	98.988
4	Чай с черникой с сахаром	8.54 р.	54-13пн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:		90.00 р.		553	21.79	12.892	87.717	549.744
Обед								
1	Морковь отварная	6.33 р.	320/2011 Т	100	1.647	0.127	8.867	41.800
2	Свекольник фрикадельками(со сметаной)*	22.09 р.	95/2018.	250	5.785	7.312	18.372	159.318
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	56.53 р.	887/3/1998.	200	15.718	7.737	24.698	225.933
4	Хлеб ржано-пшеничный	1.83 р.	ТПП	37	2.827	0.335	17.447	85.932
5	Компот из сухофруктов*	4.76 р.	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
6	Пряник в индивидуальной упаковке	8.46 р.	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Обед:		100.00 р.		817	28.498	16.996	122.605	745.903
Итого за день:		190.00 р.		1370	50.288	29.888	210.322	1295.647
Среда 10.01.24								
Завтрак								
1	Запеканка творожная(п/ф)	57.95 р.	ТТК	155	28.640	10.325	23.136	304.956
2	Молоко сгущенное*	6.45 р.	1087/98.	15	1.080	1.275	8.400	49.200
3	Хлеб пшеничный	2.06 р.	ТПП	36	2.797	0.331	18.290	83.168
4	Чай с сахаром	1.54 р.	54-2пн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Фрукт свежий: Яблоко	22.00 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		556	33.317	11.931	73.831	535.772
Обед								
1	Икра свекольная	10.41 р.	54/2011.	100	2.875	4.995	16.346	120.193
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне*	9.34 р.	307/3/1998.	250	6.088	6.350	23.475	171.794
3	Котлета "Домашняя"(в)запеченная с соусом сметанным*	60.30 р.	ТПП/1044/3/1998	110	15.310	13.442	15.622	244.792
4	Гречка отварная с маслом	11.37 р.	931/3/1998.	180	10.277	5.583	46.481	276.881
5	Хлеб пшеничный	1.77 р.	ТПП	31	2.402	0.284	15.705	71.416
6	Компот из клубники с сахаром	6.81 р.	54-1пн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:		100.00 р.		871	37.052	30.654	133.559	950.526
Итого за день:		190.00 р.		1427	70.369	42.585	207.39	1486.298
Четверг 11.01.24								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	9.98 р.	54-13-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая)	19.43 р.	548/1/1998г.	205	7.563	7.465	39.487	256.202
3	Хлеб пшеничный	2.74 р.	ТПП	49	3.724	0.441	24.353	110.740
4	Чай с лимоном, с сахаром	3.79 р.	54/3пн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий: Мандарин	34.06 р.	ТПП	150	1.200	0.000	12.900	57.000
6	Корж молочный в индивидуальной упаковке	20.00 р.	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		659	18.88	16.786	116.605	720.87
Обед								
1	Маринад овощной с томатом*	9.68 р.	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	11.43 р.	262/1998.	250	5.368	9.651	15.675	169.144

3	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай филе)*	54.89 р.	232/2017 Т	100	11.410	10.822	5.708	166.340
4	Рис отварной с маслом	13.18 р.	934/3/1998.	180	4.484	2.812	47.192	232.018
5	Хлеб пшеничный	1.96 р.	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
6	Компот из черной смородины с сахаром	10.81 р.	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
	Итого за Обед:	101.95 р.		865	25.881	33.65	113.515	855.069
	Итого за день:	191.95 р.		1524	44.761	50.436	230.12	1575.939
	Пятница 12.01.24							
	Завтрак:							
1	Плов с курицей(филе курицы)*	59.10 р.	893/2/1998.	200	17.274	8.311	43.038	315.761
2	Хлеб пшеничный	1.68 р.	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
3	Чай с черной смородины с сахаром	7.22 р.	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
4	Фрукт свежий: Яблоко	22.00 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		580	20.474	8.581	85.907	498.779
	Обед							
1	Морковь отварная	6.33 р.	320/2011 Т	100	1.647	0.127	8.867	41.800
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	13.12 р.	95/2018.	250	5.553	9.642	19.743	184.672
3	Жаркое по-домашнему	62.73 р.	820/3/1998.	245	15.448	18.349	29.365	331.585
4	Хлеб пшеничный	1.82 р.	ТПП	32	2.470	0.293	16.153	73.450
5	Сок фруктовый	16.00 р.	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
	Итого за Обед:	100.00 р.		827	26.118	28.411	102.128	743.507
	Итого за день:	190.00 р.		1407	46.592	36.992	188.035	1242.286
	Суббота 13.01.24							
	Завтрак							
1	Бифстроганов*	60.72 р.	736/3/1998.	90	13.781	19.018	6.719	246.670
2	Макаронные изделия отварные с маслом	8.15 р.	940/2/1998.	200	7.392	3.046	47.260	246.222
3	Хлеб пшеничный	3.51 р.	ТПП	62	4.765	0.564	31.162	141.702
4	Какао с молоком	17.62 р.	1222/2/1998.	200	3.046	3.420	14.304	100.880
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		552	28.984	26.048	99.445	735.474
	Обед							
1	Маринад овощной со свеклой*	7.99 р.	1072/2/1998.	100	1.692	9.990	11.320	140.678
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со-сметаной)	11.21 р.	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
3	Котлета куриная(в) запеченая с соусом сметанным*	52.44 р.	ТПП/1044/3/1998	120	13.835	14.384	12.892	236.502
4	Картофель отварной, с маслом	19.94 р.	423/3/1998.	209	4.205	6.732	40.830	231.024
5	Хлеб пшеничный	2.52 р.	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
6	Кисель	5.90 р.	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
	Итого за Обед:	100.00 р.		924	28.346	41.303	129.36	979.643
	Итого за день:	190.00 р.		1476	57.33	67.351	228.805	1715.117
	Понедельник 15.01.24							
	Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	15.97 р.	28/1998	16	4.240	4.319	0.000	57.114
2	Каша пшеничная на молоке с маслом(жидкая)	33.19 р.	548/1/1998г.	210	7.931	12.532	36.952	292.954
3	Хлеб пшеничный	2.99 р.	ТПП	53	4.058	0.481	26.540	120.684
4	Чай с лимоном, с сахаром	3.79 р.	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий: Мандарин	34.06 р.	ТПП	150	1.200	0.000	12.900	57.000
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		629	17.692	17.332	83.657	559.58
	Обед							
1	Морковь, тушенная в сметанном соусе	8.89 р.	334/2011.	100	1.466	2.920	8.399	64.865
2	Суп гороховый с фрикадельками	17.77 р.	306/3/1998.	265	9.384	7.124	22.567	189.298
3	Печень по-строгановски	52.15 р.	748/3/1998.	100	13.330	12.950	7.159	198.610
4	Рис отварной с маслом	13.18 р.	934/3/1998.	180	4.484	2.812	47.192	232.018
5	Хлеб пшеничный	1.40 р.	ТПП	25	1.900	0.225	12.425	56.500
6	Компот из клубники с сахаром	6.81 р.	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:	100.20 р.		870	30.664	26.031	113.672	806.741
	Итого за день:	190.20 р.		1499	48.356	43.363	197.329	1366.321
	Вторник 16.01.24							
	Завтрак							
1	Гуляш из говядины	60.82 р.	827/3/98.	100	14.742	16.306	6.866	225.840
2	Гречка отварная с маслом	14.36 р.	931/3/1998.	206	11.690	7.399	52.838	324.252
3	Хлеб пшеничный	3.28 р.	ТПП	58	4.454	0.527	29.124	132.436
4	Чай с малиной с сахаром	11.54 р.	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		564	31.182	24.232	99.957	728.866
	Обед							
1	Морковь, тушенная с яблоками	12.80 р.	345/2011.	100	1.230	2.986	10.827	73.995
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	9.32 р.	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Рыба тушенная в томате с овощами(филе минтая)*	49.16 р.	640/3/1998.	100	10.431	7.445	4.835	127.814
4	Картофельное пюре на молоке с маслом	14.90 р.	946/2/1998.	165	3.363	3.762	27.960	152.821
5	Хлеб пшеничный	3.36 р.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот вишневый с сахаром*	11.31 р.	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230	69.650
	Итого за Обед:	100.85 р.		875	25.832	20.983	114.147	730.775
	Итого за день:	190.85 р.		1439	57.014	45.215	214.104	1459.641
	Среда 17.01.24							
	Завтрак							
1	Омлет натуральный на молоке	63.93 р.	54-1о-2020	160	13.797	22.452	2.751	268.355
2	Хлеб пшеничный	2.53 р.	ТПП	45	3.435	0.407	22.464	102.152
3	Чай с сахаром	1.54 р.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Фрукт свежий: Яблоко	22.00 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000

Итого за Завтрак:		90.00 р.		555	18.032	22.859	49.22	468.955
Обед								
1	Закуска свекольная	9.68 р.	55/2018	100	1.686	3.200	13.364	87.854
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	11.75 р.	262/1998.	250	5.375	9.815	15.644	170.550
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	63.60 р.	887/3/1998.	225	17.682	8.704	27.785	254.175
4	Хлеб пшеничный	1.75 р.	ТПП	31	2.379	0.282	15.556	70.738
5	Компот из сухофруктов*	4.76 р.	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
6	Пряник в индивидуальной упаковке	8.46 р.	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Обед:		100.00 р.		836	29.643	23.486	125.57	816.237
Итого за день:		190.00 р.		1391	47.675	46.345	174.79	1285.192
Четверг 18.01.24								
Завтрак								
1	Молоко сгущенное*	4.30 р.	1087/98.	10	0.720	0.850	5.600	32.800
2	Запеканка творожно-морковная(п/ф)	56.83 р.	ТТК	150	5.155	10.933	24.541	216.612
3	Хлеб пшеничный	3.08 р.	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с лимоном, с сахаром	3.79 р.	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий: Яблоко	22.00 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		565	10.918	12.278	81.691	474.54
Обед								
1	Маринад овощной с томатом*	9.68 р.	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	15.20 р.	95/2018.	255	5.699	10.806	19.856	196.314
3	Плов с курицей(филе курицы)*	60.58 р.	893/2/1998.	220	17.816	9.220	48.391	347.490
4	Хлеб пшеничный	3.03 р.	ТПП	54	4.112	0.487	26.888	122.266
5	Компот с малиной, манго и сахаром	11.51 р.	54-1хн-2020	200	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:		100.00 р.		829	29.466	30.563	121.98	870.637
Итого за день:		190.00 р.		1394	40.384	42.841	203.671	1345.177
Пятница 19.01.24								
Завтрак								
1	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)*	44.25 р.	640/3/1998.	90	9.388	6.701	4.351	115.032
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	16.00 р.	946/2/1998.	180	3.696	3.849	30.750	165.459
3	Хлеб пшеничный	2.23 р.	ТПП	39	3.032	0.359	19.830	90.174
4	Чай с вишней с сахаром	7.52 р.	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
5	Корж молочный в индивидуальной упаковке	20.00 р.	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		554	19.862	17.059	98.936	646.963
Обед								
1	Винегрет овощной	7.78 р.	161/1998.	100	1.183	10.027	9.539	131.194
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	11.21 р.	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
3	Жаркое по-домашнему	62.73 р.	820/3/1998.	245	15.448	18.349	29.365	331.585
4	Хлеб пшеничный	2.28 р.	ТПП	40	3.093	0.366	20.228	91.982
5	Сок фруктовый	16.00 р.	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
Итого за Обед:		100.00 р.		835	25.822	38.534	97.625	815.48
Итого за день:		190.00 р.		1389	45.684	55.593	196.561	1462.443
Суббота 20.01.24								
Завтрак								
1	Котлета "Домашняя"(в)запеченая с соусом сметанным*	61.73 р.	ТПП/1044/3/1998	120	15.465	14.314	16.232	255.752
2	Гречка отварная с маслом	11.37 р.	931/3/1998.	180	10.277	5.583	46.481	276.881
3	Хлеб пшеничный	3.18 р.	ТПП	56	4.309	0.510	28.180	128.142
4	Какао с молоком*	13.72 р.	1222/2/1998.	200	2.406	2.640	13.274	87.080
Итого за Завтрак:		90.00 р.		556	32.457	23.047	104.167	747.855
Обед								
1	Икра свекольная	10.41 р.	54/2011.	100	2.875	4.995	16.346	120.193
2	Суп гороховый на курином бульоне*	9.36 р.	306/3/1998.	250	9.088	9.313	21.120	202.216
3	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	49.91 р.	ТПП/1029/3/1998	140	13.959	12.803	14.933	230.763
4	Рис отварной с маслом	21.44 р.	934/3/1998.	210	5.120	7.970	53.410	305.860
5	Хлеб пшеничный	2.98 р.	ТПП	53	4.043	0.479	26.440	120.232
6	Кисель	5.90 р.	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
Итого за Обед:		100.00 р.		953	35.181	35.56	163.709	1100.284
Итого за день:		190.00 р.		1509	67.638	58.607	267.876	1848.139
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		1080.00 р.		6943	268.579	209.739	1069.939	7227.697
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1203.00 р.		10413	351.324	363.447	1454.13	10313.223
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		2283.00 р.		17356	619.903	573.186	2524.069	17540.92
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		190.25 р.		1446.33	51.66	47.77	210.34	1461.74
СООТНОШЕНИЕ:					1	0.925	4.072	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____