

## Меню для обучающихся 5-11 классов

## 1-я неделя

25%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
71/11	Овощи по сезону	50	0,35	0	0,95	5,2	0,034	4,09	0	0,084	14,1	25	11,67	0,42
243/11	Сосиска отварная	60	4,64	8	0,48	92	0,12	0	26,7	0,28	24,7	108	13,4	1,2
205/11	Макаронные изделия с овощами	213	23,41	23,96	36,94	456	0,085	1,8	0	3,9	20,2	415	55,8	3,7
382/11	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	0	133	111,1	25,56	2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	55	1,62	0,1	23,6	101	0,044	0	0	0,57	10,1	38,28	14,52	0,48
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,1	0,1	17,25	74	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338 / 11	Фрукты по сезону	100	0,4	0,40	9,8	44	0,03	10	0	0,2	16	11	9,0	2,2
			<b>35,3</b>	<b>33,23</b>	<b>115,02</b>	<b>897,2</b>	<b>0,363</b>	<b>17,2</b>	<b>26,7</b>	<b>5,304</b>	<b>225</b>	<b>740,2</b>	<b>137,45</b>	<b>10,93</b>
	<b>ВТОРНИК</b>													
71 / 11	Капуста квашеная	90	1,7	4,5	7,6	76,43	0,019	17,9	0	13,85	46,9	30,45	28,8	1,98
259/11	Жаркое по-домашнему	180	16,96	18,6	17	303	0,123	6,9	0	3,18	31,3	211	43,68	3,9
349/11	Компот из с/фрукт	200	0,33	0	28,8	116	0,01	10	0,01	0	5,3	42,6	4,4	0,9
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	55	1,62	0,1	23,6	101	0,044	0	0	0,57	10,1	38,28	14,52	0,48
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,1	0,1	17,25	74	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			<b>21,71</b>	<b>23,3</b>	<b>94,28</b>	<b>670,4</b>	<b>0,226</b>	<b>34,8</b>	<b>0,01</b>	<b>17,87</b>	<b>101</b>	<b>354,1</b>	<b>98,9</b>	<b>8,19</b>



<b>СРЕДА</b>														
71/11	Овощи по сезону	50	0,35	0	0,95	5,2	0,034	4,09	0	0,084	14,1	25	11,67	0,42
229/11	Рыба тушен с овощ.	100/50	17,53	9,5	5,75	178	0,075	5,87	8,58	4,3	59,1	211	55,61	1,2
128/11	Пюре картофель	150	3,1	9,16	17,99	166	0,14	17,8	50	0,24	41,7	87	27,4	1
387/11	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	55	1,62	0,1	23,6	101	0,044	0	0	0,57	10,1	38,28	14,52	0,48
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,1	0,1	17,25	74	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			<b>29,5</b>	<b>23,86</b>	<b>75,14</b>	<b>630,2</b>	<b>0,403</b>	<b>30,4</b>	<b>98,6</b>	<b>5,464</b>	<b>372</b>	<b>573,1</b>	<b>144,7</b>	<b>4,23</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
223 /11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	190/20	29,3	19,8	31,43	421	0,114	0,88	122	0,716	316	381	46,64	1,25
376/11	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
429/11	Булочка "веснушка"	65	3,6	3,07	33,46	175	0,07	0	3	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
338 / 11	Фрукты по сезону	100	0,4	0,40	9,8	44	0,03	10	0	0,2	16	11	9,0	2,2
			<b>33,83</b>	<b>23,27</b>	<b>84,16</b>	<b>680</b>	<b>0,214</b>	<b>11,2</b>	<b>125</b>	<b>2,326</b>	<b>357</b>	<b>453,3</b>	<b>82,57</b>	<b>6,31</b>
Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПЯТНИЦА</b>														
71/11	Овощи по сезону	35	0,245	0	0,665	3,64	0,024	2,86	0	0,059	9,87	17,5	8,17	0,3
268/11	Котлета из говядины	100	14,4	20,5	12	290	0,55	0	36,4	3,25	11,7	154	27,8	2,45
143/11	Рагу из овощей	195/5	3,55	21,97	17,2	280	0,12	25,1	92	4,07	74,3	120	32,52	1,2
349/11	Компот из с/фрукт	200	0,33	0	28,8	116	0,01	10	0,01	0	5,3	42,6	4,4	0,9
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,48	0,09	21,5	92	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	1,4	0,13	23	98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			<b>21,41</b>	<b>42,69</b>	<b>103,2</b>	<b>879,6</b>	<b>0,784</b>	<b>37,9</b>	<b>128</b>	<b>8,259</b>	<b>120</b>	<b>411,3</b>	<b>96,09</b>	<b>6,53</b>
<b>СУББОТА</b>														
173/11	Каша молочная	217/13	7,04	4,62	41,39	235	0,198	1,06	60,3	0,68	165	258	77,9	1,9
209/11	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	77,5	0,038	0	125	0,3	27,5	96	6	1,25
14/11	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,13	65	0	0	40	0,1				



389/11	Сок фруктовый	200	0,6	0	20,2	83	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,48	0,09	21,5	92	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,1	0,1	17,25	74	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338 / 11	Фрукты по сезону	100	0,4	0,40	9,8	44	0,03	10	0	0,2	16	11	9,0	2,2
			<b>17,07</b>	<b>18,16</b>	<b>110,62</b>	<b>670,5</b>	<b>0,356</b>	<b>15,1</b>	<b>225</b>	<b>2,27</b>	<b>241</b>	<b>448,6</b>	<b>121,6</b>	<b>9,52</b>

25% **2-я неделя**

Сборник к рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>П О Н Е Д Е Л Ь Н И К</b>													
71 /11	Капуста квашеная	90	1,7	4,5	7,6	76,43	0,01	17,9	0	13,8	46,	30,4	28,8	1,98
265/11	Плов с мясом	180	17,3	20,2	28,8	367	0,07	1,54	0	5	9	5	43,55	3,21
376/11	Чай с сахаром	200/1	8	6			2	0,27	0	3,3	17	240	43,55	3,21
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,	22,1	11,73	2,13
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	1,48	0,09	21,5	92	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			1,4	0,13	23	98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			<b>22,4</b>	<b>24,9</b>	<b>90,37</b>	<b>673,4</b>	<b>0,17</b>	<b>19,7</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>95,</b>	<b>369,</b>	<b>107,2</b>	<b>9</b>
	<b>В Т О Р Н И К</b>													
174/11	Каша молочная	220/1	6,6	4,4	40,26	226	0,06	1,06	60,	0,25	144	172	40,1	0,66
209/11	Яйцо отварное	45	5,71	5,17	0,315	69,7	0,03	0	3	0,27	27,	86,4	5,4	1,12
15/11	Сыр порциями	17	3,91	5	0	59,5	4	0,12	113	0,08	8	85	5,97	0,17



389/11 Пром.пр	Сок фруктовый	200	0,6	0	20,2	83	0,02 0,04	4	0	0,2	14 10,	14 38,2	8	2,8
Пром.пр	Хлеб пшеничный	55	1,62	0,1	23,6	101	4	0	0	0,57	1	8	14,52	0,48
Пром.пр	Хлеб ржанной	30	1,1	0,1	17,25	74	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338 / 11	Фрукты по сезону	100	0,4	0,40	9,8	44	0,03	10	0	0,2	16	11	9,0	2,2
			<b>19,9 4</b>	<b>15,1 7</b>	<b>111,4 3</b>	<b>657,2</b>	<b>0,23 3</b>	<b>15,2</b>	<b>217</b>	<b>1,84 5</b>	<b>368</b>	<b>438, 5</b>	<b>90,49</b>	<b>8,36 5</b>
<b>СРЕДА</b>														
75/11	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	61	0,01 5	3,4	0	12,0 6	35, 5	36,5 5	18	1,01
227/11	Рыба припущенная	100/3 8	15,4 3	3,45	3,6	107	0,08 5	25, 0,75	25, 3	176, 0,45	41, 3	87 8	27,4 42,25	1 0,87
128/11	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	173	0,14	17,8	50	0,24	7	87	27,4	1 0,13
385/11 Пром.пр	Напиток	200	0,68	0,2	21	88	0,02 0,04	8	0	0,08	13 10,	3,2 38,2	4,6	6
Пром.пр	Хлеб пшеничный	55	1,62	0,1	23,6	101	4	0	0	0,57	1	8	14,52	0,48
Пром.пр	Хлеб ржанной	30	1,1	0,1	17,25	74	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			<b>23,3 5</b>	<b>13,0 7</b>	<b>97,16</b>	<b>604</b>	<b>0,33 4</b>	<b>30</b>	<b>75, 3</b>	<b>13,6 7</b>	<b>133</b>	<b>373, 6</b>	<b>114,2 7</b>	<b>4,42 6</b>
Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
289/11	Рагу из птицы	204	13,9 9	13,1 4	17,72	244	0,08 2	13,2	16	2,26	42, 3	122	44,39	2,15
385/11	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
338 / 11	Фрукты по сезону	100	0,4	0,40	9,8	44	0,03	10	0	0,2	16	11	9,0	2,2
Пром.пр	Хлеб пшеничный	50	1,48	0,09	21,5	92	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44



Пром.пр	Хлеб ржанной	30	1,1	0,1	17,25	74	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			<b>22,7</b>	<b>18,7</b>			<b>0,26</b>					<b>379,</b>	<b>102,0</b>	
			<b>7</b>	<b>3</b>	<b>75,87</b>	<b>560</b>	<b>2</b>	<b>25,8</b>	<b>56</b>	<b>3,25</b>	<b>314</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>5,92</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
175/11	Тефтели	100/30	9,2	10,3	12,11	178	0,05				33,	104,		
15/11	Картофель тушёный с овощ	180	3,26	12,5	27,24	234	0,16	0,24	40	0,65	1	4	21,66	1,03
349/11	Компот из с/фрукт	200	0,33	8	28,8	116	0,01	19,9	25,		32,	89,0		
Пром.пр	Хлеб пшеничный	55	1,62	0	23,6	101	0,04	7	2	3,95	5	6	31,46	1,2
Пром.пр	Хлеб ржанной	40	1,4	0,13	23	98	0,04	0,0	1	0	5,3	42,6	4,4	0,9
			<b>15,8</b>	<b>23,1</b>	<b>114,7</b>		<b>0,31</b>				<b>90,</b>	<b>316,</b>		
			<b>1</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>727</b>	<b>3</b>	<b>30,2</b>	<b>65,</b>	<b>5,53</b>	<b>2</b>	<b>316,</b>	<b>82,04</b>	<b>4,85</b>
	<b>СУББОТА</b>													
122/11	Суп молочный	250	3,4	2,79	6,7	65,5	0,04	0,83	35	0,02		114,		
142/11	сыр порциями	17	3,91	5	0	59,5	0,00	0,12	44,	0,08	158	2	17,75	0,15
338 / 11	масло порциями	12	0,12	8,64	0,156	78	0	0	2	5	149	85	5,97	0,17
389/11	Сок фруктовый	200	0,6	0	20,2	83	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338 / 11	Фрукты по сезону	100	0,4	0,40	9,8	44	0,03	10	0	0,2	16	11	9,0	2,2
Пром.пр	Хлеб пшеничный	50	1,48	0,09	21,5	92	0,05	0	0	0,65	11,	5	43,5	16,5
Пром.пр	Хлеб ржанной	30	1,1	0,1	17,25	74	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			<b>11,0</b>	<b>17,0</b>	<b>75,60</b>	<b>496</b>	<b>0,18</b>	<b>14,9</b>	<b>127</b>	<b>1,55</b>	<b>358</b>	<b>303,</b>	<b>64,72</b>	<b>6,8</b>



		1	2	6		4					1		
--	--	---	---	---	--	---	--	--	--	--	---	--	--

Заказчик:

\_\_\_\_\_/И.В.Федорчук/

Исполнитель:

\_\_\_\_\_/Н.В.Букреева/



Идентификатор документа e0fd4be1-7284-46eb-9f4f-e692da614395



## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МБОУ СОШ № 30 Федорчук Игорь Васильевич, Директор	0151B8DC002DAB929B492E584E1E72BC27 с 24.12.2019 16:13 по 24.03.2021 16:13 GMT+03:00	01.09.2020 21:04 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 ООО "ТОРГОВЫЙ ДОМ "КУБАНЬ" Букреева Наталья Васильевна, Директор	0149306700C8АВА3ВЕ4D431BE58305A1B9 с 27.05.2020 09:05 по 27.08.2021 09:05 GMT+03:00	02.09.2020 22:00 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа