

«Утверждаю»

Директор школы

«МОУ СОШ №2 г. Белоусово»

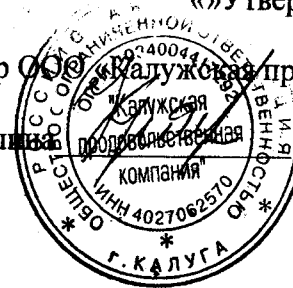
О.К.Пешкова



«Утверждаю»

Директор ООО «Калужская продовольственная Компания»

И.Н.Кривошапкин



Примерное двухнедельное меню на оказание услуги по организации платного горячего питания обучающихся

с 02 сентября по 31 мая 2023 года. Стоимость обеда 90 рублей 00 копеек.

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая День первый													
Рассольник "Ленинградский" на натуральном бульоне	250	10,1	12,4	30,4	266,5	0,2	26,1	1,2	1,0	42,4	198,2	45,1	2,3
Котлета куриная	80	8,55	10,5	7,24	151,0	0,13	1,89	6,0	0,0	16,5	145,58	23,78	2,24
Гречка отварная рассыпчатая	180	6,7	9,9	46,2	288,8	0,3	0,0	0,2	0,1	15,2	198,89	105,0	3,5
Салат/ овощи по сезону	60	2,6	10,3	15,9	162,8	0,1	24,9	4,5	3,4	43,2	83,7	41,9	1,6
Компот из смеси	200	0,8	0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9

сухофруктов													
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	41,25	57,05	222,92	1522,9	0,93	54,79	13,6	5,0	368,95	986,71	365,24	14,42

День второй

Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Котлета рыбная	60	23,16	6,84	12,72	216	0,24	3,96	2,52	0,0	50,04	321,6	52,52	1,56
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/овощи по сезону	50	0,8	0,0	1,7	10,5	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	65,06	58,34	196,02	1620,3	0,94	148,16	6,32	2,2	581,94	1002,3	247,02	11,66

День третий

Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	3,5	7	22,6	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Птица отварная	60	22,68	22,92	0,84	300,72	0,12	3,24	0,24	0,12	19,92	284,52	33,72	3,72
Рис отварной	150	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	50	2,2	5,1	7,4	82,9	0,0	49,5	2,1	0,0	57,9	42,3	19,7	0,8
Компот из сухофруктов	200	8,0	0,0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	62,98	79,42	177,34	1410,22	0,62	56,94	5,94	1,92	253,92	844,62	165,72	12,22

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
День четвертый													

Суп картофельный с горохом на натуральном бульоне	200	14,5	9,3	28,8	250	0,4	27,0	3,1	1,4	67,2	216,8	65,8	4,5
Котлета "Нежная" куриная	60	6,48	0,666	1,026	188,964	0,0684	1,8	5,76	0,0	10,8	155,28	22,44	9,36
Макаронны отварные	150	6,4	12,0	46,2	320,5	0,1	0,0	1,8	0,2	15,1	63,8	11,3	1,2
Салат/ овощи по сезону	50	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Напиток цитрусовый	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
Итого		46,9	48,8	207,8	1554,6	1,2	80,0	17,6	1,9	452,6	845,8	220,8	23,8

День пятый

Суп картофельный с крупой	200	2,25	0,26	13,51	98,34	0,108	21,3	1,0	0,7	25,3	52,1	22,9	1,3
Гуляш из говядины	60/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Гречка отварная	150	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	50	1,4	4,3	18	120,7	0,1	7,5	2,8	10,8	38,9	76,3	49,0	1,1
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
Итого		39,4	39,8	154,8	1261,2	0,7	34,6	9,5	12,7	350,5	923,8	195,5	10,1

День шестой

Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	3,5	7	6,52	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Котлета куриная	60	7,7	9,45	5,8	135,9	0,1	1,7	5,4	0,0	14,85	145,58	21,04	2,02
Рис отварной	150	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	50	3	5,2	11	99,6	0,1	90,5	2,3	0,8	78,5	53,7	28,5	1,0
Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
Итого		33,4	50,6	207,57	1459,6	0,75	96,1	13,4	2,5	233,45	643,08	172,94	8,92

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Неделя вторая День первый													
Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5	2,6
Котлета "Куручка ряба"	60	6,0	8,4	5,8	120,8	0,1	1,5	4,8	0,0	13,2	129,4	18,7	1,8
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	50	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10,8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	39,5	62,7	184,5	1401,7	1,0	127,8	11,7	11,4	492,4	899,6	271,9	16,5
День второй													
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Печень по- строгановски	60/60	15	9	6	171,1	0,3	36,0	0,8	5,3	24,9	313,3	27,2	7,8
Гречка отварная рассыпчатая	150	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	50	0,8	5,1	2,9	59,7	0,0	12,0	2,2	0,1	22,1	40,3	13,4	0,9

Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	24,9	95,9	0,0	5,7	0,3	0,0	8,4	5,5	45,0	1,2
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	50,5	56,8	201,9	1501,3	0,9	134,0	8,7	7,4	439,9	1050,1	235,2	17,9
День третий													
Суп вермишелевый с картофелем	200	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4	0,0	26,4	137,8	29,5	1,7
Котлета рыбная	60	23,16	6,84	12,72	216	0,24	3,96	2,52	0,0	50,04	321,6	59,52	1,56
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	50	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	67,36	53,09	180,97	1363,1	0,96	95,16	9,72	0,5	336,14	1044,7	232,02	13,26
Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
День четвертый													
Суп "Крестьянский с крупой" на натуральном бульоне	200	25,3	12,2	20	286,1	0,3	33,8	0,8	0,8	55,2	360,5	80,3	2,0
Гуляш из мяса кур	60/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Рис отварной рассыпчатый	150	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	50	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Компот из кураги	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	67,5	51,6	191,5	1491,3	0,9	76,0	8,4	2,1	332,5	1073,0	238,0	14,1
День пятый													
Борщ "Украинский" из свежей капусты с	200	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5	2,6

картофелем на натуральном бульоне													
Котлета "Курочка ряба"	60	6,75	9,45	6,52	135,9	0,11	1,69	5,4	0,0	14,85	145,58	21,04	2,03
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	50	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10,8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
Итого		40,25	63,75	185,23	1416,8	1,01	127,98	12,3	11,4	494,05	915,78	274,24	16,73
День шестой													
Суп вермишелевый с картофелем	200	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4	0,0	26,4	137,8	29,5	1,7
Гуляш из птицы	60/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	50	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
Итого		54,2	55,25	173,25	1297,4	0,82	95,5	7,8	1,2	299,2	847,9	191,4	13,4