

## Меню

на 30 Сентября 2024 г.

### Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Бе лки , г	Жи ры, г	Угл ево ды, г	Калор ийност ь, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
таб.24/1996 <b>Зелёный горошек</b> зеленый горошек конс.	60	0.8	0.1	2.6	30.0	0.0	0.0	10.0	0.4	13.9	15.3	25.2	0.6
138/2022 <b>Макароны отварные с сыром</b> Макароны, сыр, масло сливочное	165	9.7	10.2	33.9	203.2	78.2	0.1	0.1	0.6	80.4	14.5	139.0	1.0
<b>Пастила</b> Пастила	1 шт	0.3	0.0	22.3	112.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	0.9	1.9	0.2
<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
376/2011 <b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

14.0	10.8	87.5	529.9	78.2	0.2	10.4	1.4	220.9	55.6	223.0	4.3
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

### Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
101/2021	<b>Рассольник домашний</b> Картофель, капуста белокочанная, лук репка, масло р., огурцы мар, морковь, соль	230/20	4.9	5.0	9.3	135.2	0.0	0.1	8.3	1.0	22.8	22.8	54.8	0.9
375/2021	<b>Плов из птицы</b> Мясо кур, крупа рис, лук реп, масло р., морковь, соль, том. пас	180	12.3	9.2	21.8	386.4	17.5	0.1	5.4	4.7	41.7	48.6	157.8	1.8
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b> хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
377/2011	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	10.2	62.0	0.0	0.0	2.7	0.0	14.0	2.3	4.2	0.3
<b>Итого:</b>			20.7	14.9	75.2	721.6	17.5	0.2	16.3	6.1	92.2	88.7	280.3	4.8

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_/Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_/Кирюхина А.В./

ООО "Продовольственный комбинат "ОБНИНСКИЙ"  
**Питание для начальной школы и  
 льготных категорий обучающихся**

Согласовано : \_\_\_\_\_ Директор школы

## Меню

на 1 Октября 2024 г.

### Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Бе лки , г	Жи ры, г	Угл ево ды, г	Калор ийност ь, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
71/2011	<b>Огурцы свежие порционно</b>												
	60	0.4	0.1	1.1	7.2	0.0	0.0	2.7	0.1	10.2	8.4	18.0	0.3
	Огурцы свежие												
210/2011	<b>Омлет натуральный</b>												
	120	9.9	15.2	9.2	244.2	61.2	0.1	5.9	0.2	75.4	22.1	159.9	1.8
	Яйцо,молоко сух,соль,масло р												
	<b>Кондитерское изделие</b>												
	1 шт	2.7	2.4	28.0	118.0	0.0	0.0	9.0	0.0	8.0	42.0	28.0	0.6
	<b>Хлеб пшеничный</b>												
	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
	Хлеб пшеничный												
376/2011	<b>Чай с сахаром</b>												
	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
	Сахар, чай, вода												

Итого:

16.2	18.1	67.1	554.1	161.2	0.2	17.9	0.7	116.4	97.4	262.8	5.3
------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

### Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

Выход	Бе лки , г	Жи ры, г	Угл ево ды, г	Калор ийност ь, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
88/2011 <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> Капуста св., картофель, лук репка, морковь, масло р., соль, томат паста,	230/20	3.5	6.7	8.7	139.8	0.0	0.1	18.5	0.8	34.0	22.2	47.4	0.8
255/2011 <b>Печень по-строгановски</b> Печень, масло р., соль, лук репка. сметана, мука, масло сливочное	90	11.9	10.1	3.2	166.5	203.	0.2	7.6	5.7	29.9	15.7	15.4	4.5
312/2011 <b>Картофельное пюре</b> Картофель, масло сл., молоко, соль	100	4.9	6.4	27.2	133.8	0.0	0.2	13.0	0.9	44.5	30.6	72.0	1.3
<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b> хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
495/2021 <b>Компот из сухофруктов</b> Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота.	200	0.6	0.1	31.4	144.0	0.0	0.0	0.2	0.0	19.5	63.0	0.0	2.6

Итого:

24.3	24.0	104.4	722.1	5203.	0.5	39.3	7.8	141.7	146.5	398.4	11.1
------	------	-------	-------	-------	-----	------	-----	-------	-------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

**Питание для начальной школы и  
льготных категорий обучающихся**

**Меню**

на 2 Октября 2024 г.

Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
173/2011 <b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</b> Крупа пшено, молоко, сахар, соль.	200	7.7	9.7	39.0	274.9	48.3	0.1	0.9	0.6	29.3	39.0	195.0	2.1
6/2011 <b>Бутерброд</b> Хлеб, мясные изделия	1 шт	5.2	9.3	10.9	147.9	0.0	0.1	0.0	0.6	11.0	25.2	52.8	0.7
<b>Пюре фруктовое</b>	1 шт	0.6	0.6	11.3	188.4	0.0	0.0	9.4	0.8	15.0	8.5	10.4	2.1
376/2011 <b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

13.6	19.6	70.7	671.1	48.3	0.3	10.5	2.0	168.9	84.4	280.2	27.0
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	------

Обед

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
102/2011 <b>Суп картофельный с горохом</b>	230	5.0	4.8	15.2	136.4	0.0	0.2	5.4	1.1	39.3	32.7	81.1	1.9

	Картофель, крупа горох, лук репка, масло р., морковь, соль													
373/2021	<b>Котлета "Нежная" с соусом</b> панировочные, яйцо куриное, вода, масло р., чеснок, соль.	90	16.7	11.2	5.7	190.8	76.5	0.1	0.6	0.0	93.5	33.3	207.0	1.4
202/2011	<b>Макароны отварные</b> Макаронные изделия, масло сл., соль	100	3.4	5.0	19.0	134.6	0.0	0.0	0.0	0.5	8.0	5.0	23.0	0.5
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b> хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
496/2021	<b>Напиток из плодов шиповника</b> Вода, шиповник, сахар.	200	0.7	0.1	15.4	107.3	0.0	0.0	0.0	0.2	21.3	3.4	3.4	0.6
<b>Итого:</b>			<b>29.2</b>	<b>21.8</b>	<b>89.2</b>	<b>707.1</b>	<b>76.5</b>	<b>0.4</b>	<b>6.0</b>	<b>2.2</b>	<b>275.9</b>	<b>89.4</b>	<b>378.1</b>	<b>6.2</b>

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./  
 Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

ООО "Продовольственный комбинат "ОБНИНСКИЙ"  
**Питание для начальной школы и  
 льготных категорий обучающихся**

Согласовано : \_\_\_\_\_ Директор школы

## Меню

на 3 Октября 2024 г.

### Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
240/2011 <b>Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком</b> Творог, яблоки, сахар, яйца, масло слив, сметана, сухари, молоко сгущ.	130	15.0	11.7	16.1	229.9	84.7	0.1	1.5	0.5	28.2	20.7	186.0	1.3
470/2021 <b>Йогурт питьевой</b> Йогурт питьевой	100	2.6	2.5	11.7	50.5	0.0	0.0	0.5	0.0	20.0	12.3	23.2	2.1
<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
376/2011 <b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

20.8	14.7	56.6	465.1	84.7	0.1	2.2	0.9	271.0	57.9	266.1	6.0
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

### Обед

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг

82/2011	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b> Капуста, картофель, лук репка, масло р., морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста	230/20	6.7	14.2	22.2	132.7	0.0	0.1	10.3	0.6	34.5	26.2	53.0	1.2
269/2011	<b>Биточки особые с соусом</b> Свинина, мясо куриное, соль, хлеб пш, масло раст, сух пан, соус том.	90	18.0	1.2	9.6	227.8	13.6	0.1	0.5	0.1	15.5	21.3	105.8	1.6
171/2011	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая, масло сл, соль	100	5.6	5.9	24.9	175.0	25.0	0.1	0.0	1.7	16.5	87.8	31.5	3.0
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b> хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
376/2011	<b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

**Итого:**

<b>33.7</b>	<b>22.0</b>	<b>100.1</b>	<b>733.4</b>	<b>38.6</b>	<b>0.4</b>	<b>11.0</b>	<b>2.8</b>	<b>93.8</b>	<b>162.0</b>	<b>376.0</b>	<b>9.7</b>
-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	------------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./



## Меню

на 4 Октября 2024 г.

### Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
71/2011	<b>Помидоры свежие порционно</b>	60	0.7	0.1	2.3	13.2	0.0	0.0	10.5	0.3	8.4	12.0	15.6	0.5
294/2011	<b>Комплект рубленая из птицы с соусом</b> мясо птицы,масло раст,соль,хлеб пш,сух.пан,соус том,	90	13.7	12.2	12.2	213.5	0.1	0.1	6.3	2.8	39.6	23.4	86.4	2.0
305/2011	<b>Рис припущенный</b> Крупа рисовая, масло сл., соль	100	2.4	3.6	24.9	140.1	18.0	0.0	0.0	0.5	1.8	12.7	41.0	0.4
	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
377/2011	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	10.2	62.0	0.0	0.0	2.7	0.0	14.0	2.3	4.2	0.3

Итого:

20.1	16.4	68.9	553.4	18.1	0.2	19.4	3.9	72.9	63.5	182.0	3.6
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	------	------	-------	-----

### Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
111/2011	<b>Суп с макаронными изделиями и курицей</b> Куры, лук репка, макаронные изделия, масло р., морковь, соль, томатная паста	250	6.8	9.4	11.9	167.0	0.0	0.1	0.6	0.5	11.0	12.5	66.2	1.5
168/2022	<b>Сосиска отварная</b>	1шт	13.8	8.0	9.0	165.0	0.0	0.2	0.5	0.0	16.6	0.0	98.2	2.3
321/2011	<b>Капуста тушеная / Картофельное пюре</b> р, морковь, мука, сахар, соль, томатная паста, картофель, молоко сухое, вода	50/50	3.7	5.2	24.6	117.9	0.0	0.0	21.6	0.7	75.8	28.6	59.5	2.3
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b> хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
491/2021	<b>Напиток из ягод</b> Вода, ягоды, сахар	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8

**Итого:**

28.7	23.5	105.1	729.1	0.1	0.6	26.7	1.6	131.2	64.1	301.5	10.8
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-----	-------	------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./