

Питание для начальной школы и

Меню

на 14 Октября 2024 г.

Завтрак

у.к.с.

Кукуруза консервированная

Кукуруза консервированная

138/2022

Макароньы отварные с сыром

Макароньы, сыр, масло сливочное

Мармелад

Мармелад

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

376/2011

Чай с сахаром

Сахар, чай, вода

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
60	0.8	0.1	2.6	30.2	0.0	0.1	6.0	0.4	13.9	15.3	37.2	0.4
165	9.7	10.2	33.9	203.2	78.2	0.1	0.1	0.6	80.4	14.5	39.0	1.0
1шт	2.7	4.5	28.0	118.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.0	5.6	18.7	0.6
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
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:

16.5	15.3	93.2	536.0	78.3	0.2	6.4	1.4	223.1	60.3	251.4	4.6
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

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

101/2021	Рассольник домашний 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
269/2011	Биточки особые с соусом 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	05.8	1.6
171/2011	Каша гречневая рассыпчатая 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	31.4	3.0
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 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	Чай с сахаром 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:			31.9	12.8	87.2	736.0	38.6	0.4	9.0	3.1	82.1	158.4	377.1	9.4

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____/Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____/Кирюхина А.В./

Питание для начальной школы и

Меню

на 15 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	Огурцы свежие порционно												
	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	Омлет натуральный												
	120	9.9	15.2	9.2	244.2	61.1	0.1	5.9	0.2	75.4	22.1	59.3	1.8
	Яйцо, молоко сух, соль, масло р												
	Кондитерское изделие												
	1шт	2.7	4.5	28.0	118.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.0	5.6	18.7	0.6
	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
	Хлеб пшеничный												
377/2011	Чай с сахаром и лимоном												
	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
	Вода, чай заварка, сахар, лимон.												

Итого:

16.3	20.2	67.8	556.1	161.1	0.2	11.3	0.7	114.8	51.6	235.4	3.5
------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

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	Борщ из свежей капусты с												
	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

299/2021	морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста Рыба, тушен. в томате с	90	7.9	1.5	4.3	163.8	5.2	0.0	3.4	0.1	35.2	243.7	146.0	0.8
312/2011	соль, томат. паста, рыба. Картофельное пюре	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
495/2021	Картофель, масло сл., молоко, соль 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
	хлеб ржаной/хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	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
	Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота.													
Итого:			23.5	22.9	119.0	712.3	5.3	0.3	26.9	2.0	147.4	178.4	334.6	7.7

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

ООО "Продовольственный комбинат "ОБНИНСКИЙ"

Согласовано : _____ Директор школы

Питание для начальной школы и

Меню

на 16 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	
214/2021	Каша манная молочная с												
	175	5.8	5.1	27.6	258.9	0.0	0.1	1.1	0.5	08.1	18.3	07.1	0.5
	Крупа манная, молоко, сахар, соль, масло сл.												
6/2011	Бутерброд												
	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
	Хлеб, мясные изделия												
338/2011	Фрукт												
	шт	0.5	0.5	12.0	79.5	0.0	0.0	7.5	0.6	12.0	6.8	8.3	1.7
	Фрукт свежий												
376/2011	Чай с сахаром												
	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:

11.5	14.8	60.0	546.2	0.0	0.2	8.8	1.7	145.4	62.0	190.4	5.0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

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	
111/2011	Суп с макаронными												
	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
	р., морковь, соль, томатная паста												

168/2022	Сосиска отварная сосиска	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
305/2011	Рис припущенный 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
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 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	Чай с сахаром и лимоном 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:			26.5	21.7	89.9	672.1	18.1	0.3	3.8	1.4	57.1	42.4	273.4	6.3

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Питание для начальной школы и

Меню

на 17 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	Пудинг из творога с											
	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	Йогурт питьевой											
	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
	Пастила											
	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
	Хлеб пшеничный											
	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	Чай с сахаром											
	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:

21.1	14.7	78.9	577.1	84.7	0.1	2.2	0.9	274.7	58.8	268.4	6.2
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

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

88/2011	Щи из свежей капусты с 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	247.4	0.8
347/2021	Котлета "Школьная" с масло р., соль, соус	90	13.8	9.9	12.0	191.7	27.0	0.1	0.0	0.0	45.0	18.9	22.4	1.9
202/2011	Макаронны отварные 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
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 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	Напиток из плодов 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

Итого:

24.7	22.4	89.0	711.4	27.0	0.3	18.5	2.0	122.1	64.5	259.4	5.6
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Питание для начальной школы и

Меню

на 18 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	Помидоры свежие порционно												
	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
	Помидоры свежие												
260/2011	Гуляш												
	90	18.6	28.2	2.6	295.5	0.0	0.1	0.3	1.7	17.3	20.2	79.5	1.5
	Мясо, лук, морковь, картофель, мука, сметана, паста, соль												
305/2011	Рис припущенный												
	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
	Крупа рисовая, масло сл., соль												
	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
	Хлеб пшеничный												
377/2011	Чай с сахаром и лимоном												
	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
	Вода, чай заварка, сахар, лимон.												

Итого:

25.0	32.3	59.3	635.4	18.0	0.2	13.5	2.8	50.6	60.3	175.4	3.2
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	------	------	-------	-----

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

98/2021	Свекольник морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста,	230/20	4.2	5.0	14.2	164.8	0.0	0.1	3.0	0.6	8.8	10.0	53.0	0.7
334/2021	Запеканка картофельная с сухари пан	190	10.2	15.7	24.4	270.0	0.1	0.3	32.0	10.3	37.1	57.7	276.7	3.3
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 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	Напиток из ягод 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:			18.7	21.6	98.2	714.0	0.1	0.6	39.0	11.3	73.7	90.7	407.4	8.7

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./
 Зав. производством _____ / _____ /
 Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./