

Меню

на 22 Апреля 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										
140/2021	Суп молочный с крупой																					
	210	5.0	5.3	17.3	136.5	37.4	0.1	1.0	0.0	68.0	24.4	45.1	0.2									
401/2021	Блинчик с фруктовой начинкой сахар, соль																					
	60	8.4	8.2	21.6	203.7	21.0	0.2	0.5	0.0	22.2	36.2	49.4	1.4									
	Блинчик, масло растительное																					
	Хлеб пшеничный																					
	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3									
	Хлеб пшеничный																					
376/2011	Чай с сахаром																					
	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1									
	Сахар, чай, вода																					
Итого:											16.3	13.8	62.8	473.7	58.4	0.2	1.7	0.3	310.7	82.2	342.7	4.0

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	
97/2011	Суп картофельный с рыб.консервами												
	250	7.3	8.3	20.0	187.2	0.0	0.1	24.0	2.3	20.1	31.1	77.3	1.2

279/2011	Картофель, лук репка, масло р., морковь, сайра конс., соль Тефтели с соусом Мясо птицы, лук, масло раст, мука, соль, крупа рис, соус смет с том.	90	9.5	11.5	8.7	182.5	29.6	0.1	0.6	2.5	39.8	13.5	61.4	0.9
171/2011	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	4.1	25.8	162.5	0.0	0.1	0.0	1.7	9.9	90.6	36.0	3.0
376/2011	Крупа гречневая, масло сл, соль Чай с сахаром Сахар, чай, вода Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
		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
Итого:			26.4	24.5	97.8	710.2	29.6	0.4	24.9	6.9	97.1	161.8	360.4	9.1

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 23 Апреля 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										
26/2021	Свекла отварная с маслом растительным																					
	60	0.8	3.7	4.6	54.6	0.0	0.0	4.6	0.1	20.4	12.0	23.4	0.8									
	Свекла отварная, масло растит, соль																					
210/2011	Омлет натуральный																					
	120	11.1	19.9	2.1	231.7	0.0	0.1	0.2	0.2	82.5	12.9	180.6	2.1									
	Яйцо,молоко сух,соль,масло р																					
	Хлеб пшеничный																					
	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3									
	Хлеб пшеничный																					
342/2011	Компот из свежих яблок																					
	200	0.2	0.2	27.9	114.6	0.0	0.0	0.9	0.1	14.2	5.1	4.4	1.0									
	вода,яблоки,сахар,кислота лимонная																					
Итого:											14.5	24.0	49.0	494.4	0.0	0.1	5.7	0.7	123.9	40.0	234.5	4.2

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 картофелем												
	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

376/2021	Капуста св.,картофель, лук репка, морковь, масло р., соль, томат паста, Рагу из птицы морковь, мясо птицы, соус сметанный с томатом.	90	9.5	8.6	7.2	143.6	30.6	0.1	3.7	0.0	16.2	21.2	03.1	1.2
202/2011	Макаронны отварные	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
495/2021	Макаронные изделия, масло сл., соль Компот из сухофруктов Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота. Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	200	0.6	0.1	20.1	132.8	0.0	0.0	0.2	0.0	84.0	14.4	19.2	0.7
		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
Итого:			20.3	21.0	88.9	688.8	30.6	0.3	22.4	1.7	156.0	77.7	256.3	5.0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____/Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____/Кирюхина А.В./

Меню

на 24 Апреля 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	
212/2021 <i>Каша "Геркулес" молочная вязкая с маслом</i> Крупа геркулес, масло сл, молоко, соль	175	7.2	77.3	27.1	206.8	34.8	0.2	0.6	0.4	22.7	60.3	96.3	1.5
6/2011 <i>Бутерброд с колбасой п/к</i> Хлеб, колбаса	45	5.2	9.3	10.9	147.9	0.0	0.1	0.0	0.6	11.0	25.2	52.8	0.7
<i>Пюре фруктовое</i>	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 <i>Чай с сахаром</i> Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
Итого:	13.5	87.2	58.7	583.0	34.8	0.3	10.2	1.8	162.4	105.7	281.6	6.4	

Обед

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	
99/2011 <i>Суп из овощей</i>	230/20	7.4	6.0	17.9	146.6	0.0	0.1	10.6	0.8	25.9	27.5	88.3	0.8

333/2021	Зеленый гор.конс, картоф, капуста, лук репка, морковь, масло р, соль . Голубцы ленивые с соусом Капуста бел., мясо, крупа рис, лук реп.,масло сл, соус.	90	8.3	12.3	11.8	198.5	17.1	0.0	6.5	0.0	21.6	18.0	10.7	1.5
312/2011	Картофельное пюре 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
496/2021	Напиток из плодов шиповника Вода,шиповник,сахар. Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	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
		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
Итого:			24.7	25.5	106.2	724.2	17.1	0.3	30.1	2.4	127.1	194.5	438.0	6.1

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____/Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____/Кирюхина А.В./

Меню

на 25 Апреля 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
у.к.с. Кукуруза консервированная 60	0.7	0.1	3.9	24.0	0.0	0.1	6.0	0.4	12.0	12.6	37.2	0.4
243/2011 Сосиска отварная 1шт	4.2	9.1	0.1	99.6	0.0	0.1	0.0	0.9	13.1	7.6	60.4	0.7
Сосиска												
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 30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
Хлеб пшеничный												
377/2011 Чай с сахаром и лимоном 200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3
Вода, чай заварка, сахар, лимон.												

Итого:

9.8	13.1	57.8	415.8	18.0	0.2	8.7	2.0	47.2	45.0	168.9	2.1
-----	------	------	-------	------	-----	-----	-----	------	------	-------	-----

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	
96/2011	Рассольник Ленинградский Картофель, крупа перл, лук репка, морковь, огурцы мар.												
	230/20	4.9	6.8	12.5	139.2	0.0	0.2	14.3	1.0	16.6	28.0	35.0	1.0
269/2011	Котлета "Дружба" с соусом Рыба минтай, свинина, масло р. соус смет с том.												
	90	10.6	14.8	11.7	215.5	0.0	0.2	1.1	1.2	29.1	34.4	54.6	1.4
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
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
	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

Итого:

23.3	27.5	102.8	768.5	0.0	0.7	19.4	3.1	81.5	90.4	190.1	17.5
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-----	------	------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 26 Апреля 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	
282/2011	Оладьи куриные с соусом Филе куриное, молоко, мука, соль, яйцо, масло	90	16.8	27.2	7.1	340.3	7.6	0.1	0.1	5.9	29.1	20.0	178.6	1.6
171/2011	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая, масло сл, соль	100	5.7	4.1	25.8	162.5	0.0	0.1	0.0	1.7	9.9	90.6	136.0	3.0
	Кондитерское изделие	1шт	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	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
376/2011	Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

25.7	31.5	79.1	748.3	7.6	0.3	0.4	7.9	63.2	133.1	364.7	7.3
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-----

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	
82/2011 Борщ из свежей капусты с картофелем 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
375/2021 Плов из птицы 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
377/2011 Чай с сахаром и лимоном Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3
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

Итого:

22.5	24.1	92.3	715.7	17.5	0.2	18.4	5.7	103.4	92.1	278.6	65.1
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	------

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 27 Апреля 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
139/2021 Суп молочный с макаронными изделиями Макаронные изделия, масло сливочное, вода, молоко	210	6.0	6.8	20.7	168.2	48.9	0.1	0.9	0.0	71.6	21.6	44.1	0.5
Оладьи молочные с молоком сгущенным Оладьи п/ф, масло растительное, молоко сгущенное	60	9.5	9.3	23.9	203.7	21.0	0.2	0.5	0.0	22.2	36.2	49.4	1.4
Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
376/2011 Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
Итого:		18.4	16.4	68.5	505.4	69.9	0.3	1.7	0.3	314.3	79.4	341.7	4.4

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 Суп картофельный с горохом	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

259/2011	Картофель, крупа горох, лук репка, масло Жаркое по-домашнему из курицы Мясо кур,картофель,лук репка,том.паста,масло раст.	190	11.9	14.9	21.8	291.7	15.8	0.1	12.3	4.9	40.0	42.0	17.5	2.1
377/2011	Чай с сахаром и лимоном Вода, чай заварка, сахар, лимон. Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3
		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
Итого:			20.4	20.4	85.3	624.7	15.8	0.4	20.3	6.4	106.4	92.0	266.3	6.2

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./