

Меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов. МБОУ г. Искилькуль "СОШ №1"

на период 02.09.24 - 13.09.24

Тип меню: П/Ф/М

	8973	Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
<b>Понедельник 02.09.24</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Яйцо вареное		575/3/1998.	40(1 шт.)	5.080	4.600	0.280	62.800
2	Паша молочная пшеничная с маслом (жидкая)		548/1/1998 г.	220(215/5)	8.127	7.753	42.444	272.938
3	Хлеб пшеничный		ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Чай с сахаром		1203/3/1998 г.	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий: Яблоко		ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>640</b>	<b>17.007</b>	<b>12.713</b>	<b>88.473</b>	<b>531.956</b>
<b>Обед</b>								
1	Закуска овощная с чесноком		198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп гороховый на курином бульоне		306/3/1998.	250	10.563	9.408	26.400	229.441
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*		887/3/1998.	200(160/40)	12.758	16.779	24.863	296.077
4	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот вишневый с сахаром*		54-1хн-202 0.	200(165/20 /15)	0.160	0.000	17.230	69.650
<b>Итого за Обед:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>800</b>	<b>29.434</b>	<b>36.188</b>	<b>106.652</b>	<b>854.858</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>180.00 р.</b>		<b>1440</b>	<b>46.441</b>	<b>48.901</b>	<b>195.125</b>	<b>1386.814</b>
<b>Вторник 03.09.24</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Сыр п/твердых сортов порционный		54-1з-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
2	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)**		640/3/1998.	100(50/50)	11.663	7.499	4.835	133.239
3	Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом		946/2/1998.	200(195/5)	4.268	4.562	34.389	188.069
4	Хлеб пшеничный		ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с брусничкой и сахаром		54-13гн-20 20	200(182/10 /8)	0.200	0.000	8.053	33.438
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>570</b>	<b>24.331</b>	<b>16.651</b>	<b>74.612</b>	<b>533.196</b>
<b>Обед</b>								
1	Закуска овощная из белокачанной капусты		130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)		95/2018.	250(246/4)	5.553	9.642	19.743	184.672
3	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом		ТПП/1045/ 3/1998	110(90/20)	13.299	10.632	12.126	199.755
4	Макаронные изделия отварные с маслом*		940/2/1998.	150(146/4)	5.485	3.544	35.000	193.993
5	Хлеб пшеничный		ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Сок фруктовый		ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
<b>Итого за Обед:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>850</b>	<b>29.927</b>	<b>29.183</b>	<b>124.7</b>	<b>871.112</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>180.00 р.</b>		<b>1420</b>	<b>54.258</b>	<b>45.834</b>	<b>199.312</b>	<b>1404.308</b>
<b>Среда 04.09.24</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Запеканка творожно-морковная(п/ф)		ТТК	160	19.616	11.662	26.177	231.056
2	Соус клубничный*		1090/98.	50	0.095	0.000	20.872	85.120
3	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с вишней с сахаром		54-13гн-20 20	200(178/12 /10)	0.296	0.000	11.405	47.298
5	Йогуртный продукт фасованный		ТПП	110(1/110)	2.860	2.750	15.840	99.000
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>550</b>	<b>25.147</b>	<b>14.682</b>	<b>89.204</b>	<b>530.274</b>
<b>Обед</b>								
1	Маринад овощной с томатом*		1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне		307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Плов с курицей(филе курицы)*		893/2/1998.	200(160/40)	14.314	17.353	43.203	385.905
4	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Кисель		1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
<b>Итого за Обед:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>800</b>	<b>26.057</b>	<b>34.103</b>	<b>133.963</b>	<b>931.437</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>180.00 р.</b>		<b>1350</b>	<b>51.204</b>	<b>48.785</b>	<b>223.167</b>	<b>1461.711</b>



	<b>Четверг 05.09.24</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТТК	250 (200/50)	18.802	18.197	29.454	356.152	
2	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
3	Чай с сахаром	1203/3/1998г.	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	41.418	
4	Печенье	ТПП	50	3.450	6.150	32.600	229.000	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>90.00 р.</b>	<b>550</b>	<b>26.252</b>	<b>24.797</b>	<b>96.953</b>	<b>739.57</b>	
	<b>Обед</b>							
1	Маринад овощной со свеклой*	1072/2/1998г.	100	1.692	9.990	11.320	140.678	
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998г.	250 (246/4)	5.090	9.628	10.503	147.224	
3	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	110(90/20)	13.606	12.181	12.609	214.478	
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998г.	165(161/4)	4.089	3.480	42.942	219.447	
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400	
6	Компот из персиков с/м	1113/3/98г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>90.00 р.</b>	<b>865</b>	<b>27.517</b>	<b>35.639</b>	<b>112.224</b>	<b>872.077</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>180.00 р.</b>	<b>1415</b>	<b>53.769</b>	<b>60.436</b>	<b>209.177</b>	<b>1611.647</b>	
	<b>Пятница 06.09.24</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.267	9.521	12.595	191.357	
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998г.	190(186/4)	6.988	3.722	44.636	240.191	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400	
4	Чай с черной смородиной с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.320	0.000	11.009	46.218	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>90.00 р.</b>	<b>550</b>	<b>23.615</b>	<b>13.603</b>	<b>88.12</b>	<b>568.166</b>	
	<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000	
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998г.	250 (246/4)	5.102	9.619	13.955	160.928	
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)**	640/3/1998г.	100(50/50)	11.663	7.499	4.835	133.239	
4	Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом	946/2/1998г.	150(146/4)	3.212	3.602	25.895	143.115	
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400	
6	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>90.00 р.</b>	<b>840</b>	<b>26.017</b>	<b>30.08</b>	<b>101.165</b>	<b>761.682</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>180.00 р.</b>	<b>1390</b>	<b>49.632</b>	<b>43.683</b>	<b>189.285</b>	<b>1329.848</b>	
	<b>Понедельник 09.09.24</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная рисовая с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	200 (195/5)	5.459	6.684	37.330	232.069	
2	Яйцо вареное	575/3/1998г.	40(1 шт.)	5.080	4.600	0.280	62.800	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
4	Чай с сахаром	1203/3/1998г.	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	41.418	
5	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>90.00 р.</b>	<b>640</b>	<b>15.139</b>	<b>11.734</b>	<b>89.459</b>	<b>518.287</b>	
	<b>Обед</b>							
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998г.	100	2.153	9.551	13.309	146.690	
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998г.	250 (246/4)	5.102	9.619	13.955	160.928	
3	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	110(90/20)	13.606	12.181	12.609	214.478	
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998г.	150(146/4)	8.526	5.125	38.545	234.072	
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400	
6	Кисель	1131/3/98г.	200	0.096	0.000	31.460	121.020	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>90.00 р.</b>	<b>850</b>	<b>32.523</b>	<b>36.836</b>	<b>129.758</b>	<b>967.588</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>180.00 р.</b>	<b>1490</b>	<b>47.662</b>	<b>48.57</b>	<b>219.217</b>	<b>1485.875</b>	
	<b>Вторник 10.09.24</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1	Птица(курица гр, б) запеченая	894/3/1998г.	90	26.208	7.505	1.008	390.731	
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998г.	205(200/5)	7.520	4.509	48.005	262.890	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300	
4	Чай с малиной с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.129	46.338	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>90.00 р.</b>	<b>550</b>	<b>38.204</b>	<b>12.509</b>	<b>87.477</b>	<b>824.259</b>	
	<b>Обед</b>							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998г.	100	1.759	10.050	10.975	140.617	
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998г.	250	10.563	9.408	26.400	229.441	
3	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	110(90/20)	13.178	9.181	12.083	185.908	
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998г.	150(146/4)	3.711	3.426	38.946	201.465	

**Накопительная ведомость на одного человека  
к 10-дневному меню  
на период 02.09.24 - 13.09.24**

№ п/п	Продукты	Факты выдачи продуктов в брутто по дням в количестве горючего питания													Всего	Среднее
		02.09.24	03.09.24	04.09.24	05.09.24	06.09.24	09.09.24	10.09.24	11.09.24	12.09.24	13.09.24					
Ед. изм.	Ед. изм.	02.09.24	03.09.24	04.09.24	05.09.24	06.09.24	09.09.24	10.09.24	11.09.24	12.09.24	13.09.24	Всего	Среднее			
1	Картофель	253.946	278.88	100	39.36	193.008	26.568	96.25	277.408	254.568	32	551.988	155.2			
2	Крупы, бобовые	68	54.4	105.96			99.445	77.56	54.39	83.16	257.25	800.165	80.02			
3	Кондитерские изделия				50				50			100	10			
4	Макаронны	49.572	10			63.24		68	10		54.326	255.138	25.51			
5	Масло растительное	21.06	18.04	21.807	22.12	12.92	17.62	20.527	14.48	15.32	22.31	186.204	18.62			
6	Масло сливочное	5	9	4	4	8	9	9	5	10	10	69	6.9			
7	Мол-ты (в пересчете на цельное молоко)	108.36	30.81	110		23.068	109.547		120.54	31.6		533.925	53.39			
8	Мука	2.6	1.02	1	1.5	2	2	2	1	1.5	4.75	15.37	1.54			
9	Мясо, колб изд.печень, птица	57.6	105	57.6	177	105	105	255	67	105	150	1184.2	118.42			
10	Овощи, зелень	188.894	254.627	162.62	214.981	245.849	227.849	145.45	152.774	247.649	192.66	1033.353	203.34			
11	Птица	18.75	18.45	18.75	18.445	18.45	18.45	18.45	18.75	18.45	15	182.245	18.22			
12	Рыба свежая, соленая	77.5				77.5				77.5		232.5	23.25			
13	Сахар	36.1	17.46	42.5	27.3	14.46	33.58	12.5	39.8	29.91	12.5	266.11	26.61			
14	Сметана	9	3.2	4	4	4	4	4		4	20	48.2	4.82			
15	Сок фруктовый	200				200		200			200	800	80			
16	Соль йодированная	4.296	5.284	2.8	5.508	5.453	4.76	6.196	3.445	4.946	3.98	46.668	4.67			
17	Сыр	15.5										15.5	1.55			
18	Творог	167.467										167.467	16.75			
19	Фрукты	163.5		32	20	12	150	12	32	20		441.5	44.15			
20	Хлеб пшеничный	90	95	80	90	80	90	95	105	95	105	925	92.5			
21	Чай, кофейный напиток, какао	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1			
22	Яйцо	45					45					90	9			

5	Хлеб пшеничный		ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Сок фруктовый		ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
<b>Итого за Обед:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>850</b>	<b>33.251</b>	<b>32.425</b>	<b>136.284</b>	<b>959.831</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>180.00 р.</b>		<b>1400</b>	<b>71.455</b>	<b>44.934</b>	<b>223.761</b>	<b>1784.09</b>
<b>Среда 11.09.24</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная ячневая с маслом (жидкая)		548/2/1998 г.	250(245/5)	9.192	7.346	51.202	307.484
2	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Чай с вишней с сахаром		54-13гн-20/20	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.405	47.298
4	Печенье		ТПП	50	3.450	6.150	32.600	229.000
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>550</b>	<b>16.738</b>	<b>13.946</b>	<b>120.057</b>	<b>696.782</b>
<b>Обед</b>								
1	Закуска овощная из белокочанной капусты		130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.051	99.202
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне		307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Жаркое из курицы(филе птицы)		820/3/1998.	225(180/45)	14.334	19.249	25.468	326.557
4	Хлеб пшеничный		ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Компот с малиной, манго и сахаром		54-1хн-202/0	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950
<b>Итого за Обед:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>830</b>	<b>26.232</b>	<b>30.999</b>	<b>102.099</b>	<b>775.994</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>180.00 р.</b>		<b>1380</b>	<b>42.97</b>	<b>44.945</b>	<b>222.156</b>	<b>1472.776</b>
<b>Четверг 12.09.24</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*		ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Гречка отварная с маслом		931/3/1998.	185(180/5)	10.518	6.369	47.549	289.183
3	Хлеб пшеничный		ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай с сахаром		1203/3/1998 г.	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>550</b>	<b>27.862</b>	<b>19.163</b>	<b>93.347</b>	<b>652.207</b>
<b>Обед</b>								
1	Икра кабачковая порционная		ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)		262/1998.	250 (246/4)	5.102	9.619	13.955	160.928
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)**		640/3/1998.	100(50/50)	11.663	7.499	4.835	133.239
4	Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом		946/1/1998.	205(200/5)	4.330	4.546	35.192	191.180
5	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот из клубники с сахаром		54-1хн-202/0	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450
<b>Итого за Обед:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>905</b>	<b>26.995</b>	<b>31.114</b>	<b>103.362</b>	<b>785.797</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>180.00 р.</b>		<b>1455</b>	<b>54.857</b>	<b>50.277</b>	<b>196.709</b>	<b>1438.004</b>
<b>Пятница 13.09.24</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Соус сметанный*		409/2018.	30	0.825	4.547	3.101	56.910
2	Запеканка рисовая с курицей (п/ф)		ТТК	250 (245/5)	15.388	28.044	42.560	482.481
3	Хлеб пшеничный		ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с брусникой с сахаром		54-13гн-20/20	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>535</b>	<b>20.593</b>	<b>33.086</b>	<b>83.045</b>	<b>705.109</b>
<b>Обед</b>								
1	Закуска овощная с чесноком		198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)		282/3/1998.	205 (200/5)	4.188	8.178	8.595	123.305
3	Птица(курица гр, б) запеченая		894/3/1998.	90	26.208	7.505	1.008	390.731
4	Макаронные изделия отварные с маслом		940/3/1998.	165(160/5)	6.016	4.331	39.365	216.672
5	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Сок фруктовый		ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
<b>Итого за Обед:</b>		<b>90.00 р.</b>		<b>810</b>	<b>43.365</b>	<b>30.015</b>	<b>114.127</b>	<b>1102.398</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>180.00 р.</b>		<b>1345</b>	<b>63.958</b>	<b>63.101</b>	<b>197.172</b>	<b>1807.507</b>
<b>ИТОГО ЗА Завтрак:</b>		<b>900.00 р.</b>		<b>5685</b>	<b>234.888</b>	<b>172.884</b>	<b>910.747</b>	<b>6299.806</b>
<b>ИТОГО ЗА Обед:</b>		<b>900.00 р.</b>		<b>8400</b>	<b>301.318</b>	<b>326.582</b>	<b>1164.334</b>	<b>8882.774</b>
<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1800.00 р.</b>		<b>14085</b>	<b>536.206</b>	<b>499.466</b>	<b>2075.081</b>	<b>15182.58</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>180.00 р.</b>		<b>1408.5</b>	<b>53.62</b>	<b>49.95</b>	<b>207.51</b>	<b>1518.26</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>					<b>1</b>	<b>0.932</b>	<b>3.87</b>	

**Примечание:**

Директор \_\_\_\_\_

Зав. произв. \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

