



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 153

МЕНЮ на 05.06..2023 г

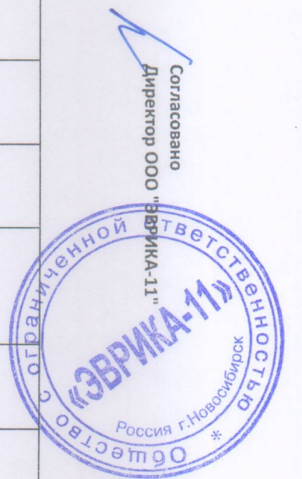


Согласовано
Директор ООО "ЗВРИКА-11"

6-й день (понеделник)	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Сахар	Мг.мг	Р.мг	Ф.мг	А.мг	Бета-каротин, мг	В.мг	С.мг	Вит.Д.г	З.мг	ккал	Цена, руб.	% энергии суточного рациона
Завтрак	Каша Дружба с маслом																	70
54-16к-2020	сливочным 200/5	205	8,13	5,21	39,78	207,47	72,23	257,97	1,74	0,02	0,02	0,17	0,82	0,03		0,85	335,34	14,27
395-2004	какао на молоке	200	1,33	0,94	17,37	51,3	5,6	36	0,07	0,01	0,01	0,01	0,26	0,01			116	4,9
пром.	хлеб пшеничный 1/30, ржаной	50	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76			0,06				0,52	90,12	3,83
пром.	Фрукты свежие	120	0,35	0,35	8,62	14,08	7,92	9,68	0,53		0,03	0,03	14,08	0		0,18	60,00	2,6
	Итого	575														601,46		25,6
обед	овощи натуральные /огурцы																	130
13-2010	свежие/	60	0,76	5,27	5,99	18,66	15,52	18,54	0,69	0,67	0,04	0,04	18,8	0,11		2,64	73,66	1,50
76-2010	Рассольник Ленинградский	250	1,83	5,11	13,13	14,81	20,43	52,46	0,84	0,02	0,02	0,08	7,24	0		1,9	122,4	5,2
пром.	Сметана в суп	5	0,3	1	0,29	9	1	6,2	0,01	0,01	0	0	0,05	0,01		0,08	11,36	0,5
пром.	Зелень свежая в суп	3	0,13	0,03	0,2	11,15	3,5	4,65	0,08	0,05	0	0	5	0,01		0,08	1,5	0,06
412-2013	Тфтели из филе птицы с соусом сметанным 60/60	120	13,72	10,94	8,24	30,72	19,62	133,37	1,81	0,01	0,01	0,05	0,11	0,02		0,43	455,1	19,37
54-1к-2020	Макаронные изделия отварные с овощами	150	2,8	5,59	11,69	77,62	37,86	76,92	0,82	0,02	5,95	0,07	6,91	1,17		0,41	298,27	12,69
868-2005	Комлот из изюма	200	0,6	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38	1,8	0,6	0,04	12	0,1		1,6	94,2	4,20
пром.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38	1,8	0,6	0,03				0,26	45,06	1,92
пром.	хлеб ржаног-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07				0,56	90,48	3,85
	Итого	878														1192,0		49,28
	Всего															1793	200,0	75



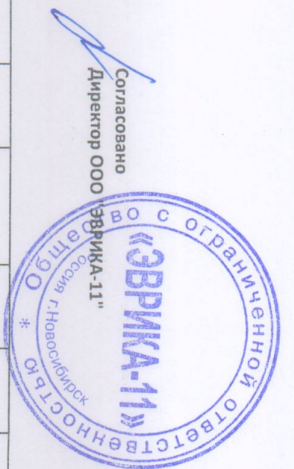
МЕНЮ на 06.06..2023 г



7-й день (вторник)	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, Са,мг	Мг,мг	Р,мг	Fe,мг	А,мг	Бета-каротин, мг	В1,мг	С,мг	Вит(др):з,вита	ккал	Цена, руб.	% энергии суточного рациона
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/5	205	6,51	5,6	25,81	103,82	36,97	86,46	1,52	0,02	0,06	0,08	0,04	0,04	70,00	12,9
168-2010																
42-2005	сыр твердых сортов (в нарезке)	20	4,92	6,21		214	10,7	115,56	0,24	0,06	0,04	0,01	0,34	0,06		3,2
	кофейный напиток на молоке	200			3,99	0,18	0,2		0,01				0,2			0,7
пром.	хлеб пшеничный/140 ,ржаной 1/35	75	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76					0,52	90,1	3,8
	итого	500												485,3		20,7
обед	Овощи натуральные /помидоры свежие/ (в нарезке)	60	1,1	5,11	3,87	21,71	16,43	22,05	0,79	1,4	0,06	75,98	0,23	2,89	30,0	1,3
84-2015	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,59	5,05	11,93	46,91	25,8	83,3	1,51	0,66	0,06	7,28	0,1	1,98	195,0	8,3
пром.	Сметана в суп	5	0,3	1	0,29	9	1	6,2	0,01	0	0	0,05	0,01	0,01	11,4	0,5
пром.	Зелень свежая в суп	3	0,13	0,03	0,2	11,15	3,5	4,65	0,08	0,05	0	5	0,01	0,08	1,5	0,1
	Терфети рыбные с рисом(минтай) запеченые в соусе	100	12,41	4,26	7,03	45,9	30,06	162,2	0,97	1,44	0,07	1,57	0,27	1,77	264,6	11,3
228-2016	Белом основном 60/60	150	5,17	3,47	31,48	12,43	20,46	53,95	0,69	0,02	0,09		0,02	0,77	386,5	8,9
859-2005	Компот из св.морож.ягоды	200	0,742	0,564	42,252	31,38	20,114	23,626	0,766	0	0,03	8,4	0,014	0,12	110,0	4,7
пром.	хлеб пшеничный 1С	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38		0,03			0,26	45,1	1,9
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96		0,07			0,56	90,48	3,85
	итого	858												1134		40,7
	всего													1619,8	200,00	61,4



Меню на 07.06..2023 г



8-й день (Среда)	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, Самг	Мв,мг	Р,мг	Fe,мг	А,мг	Бета-каротин, мг	В1,мг	С,мг	Вит(дег):З,вите	ккал	Цена, руб.	% энергии стучного рациона	
Завтрак	Запеканка творожно- рисовая с повидлом 150 /20	170	8,66	4,71	26,97	201,36	52,64	232,65	1,35	0,02	0,02	0,89	0,04	0,82	537,3	70,00	14,1
387-2011	Чай с шиповником	200	1,33	0,94	17,37	51,3	5,6	36	0,07	0,01	0,01	0,26	0,01	145,2		6,2	
пром.	Фрукты свежие	120	0,35	0,35	8,62	14,08	7,92	9,68	0,53	0,03	0,03	14,08	0	0,18	60,00		2,6
пром.	Хлеб пшеничный 1/30,ржаной	50	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76		0,06			0,52	90,1		3,8
	Итого	540												832,6		26,7	
обед	овощи натуральные /огурцы свежие/	60	1,58	5,21	2,42	81	42,08	35,77	0,63	1,84	0,03	15,78	0,31	2,94	12,12	130,00	2,8
135-2004	Суп из овощей со сметаной	255	2,56	5,25	13,65	30,08	24,8	59,18	0,84	1,1	0,08	8,96	0,15	1,94	157,3		6,7
пром.	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	3	0,13	0,03	0,2	11,15	3,5	4,65	0,08	0,05	0	5	0,01	0,08	1,5		0,1
469-2004	Каша гречневая распычатая	100	20,76	17,44	43,74	41,32	74,07	287,53	4,33	0,07	0,28	21,55	0,05	0,77	445,1		12,7
247-2004	Компот из кураги	150	5,17	3,47	31,48	12,43	20,46	53,95	0,69	0,02	0,09	171	0,02	0,77	300,5		9,3
868-2005	Хлеб пшеничный 1 с	200	1	0,18	15,8	80	70	40		0,1	0,02			0,8	94,2		7,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38		0,03			0,26	45,1		1,9
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96		0,07			0,56	90,5		3,9
	Итого	858												1146,3		44,6	
	всего													1978,9	200,00	71,3	



153

МЕНЮ на 08.06.2023 г

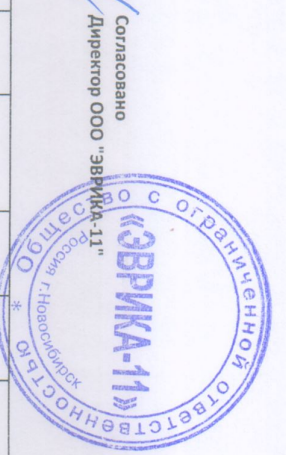
Согласовано
Директор ООО "Звезда" **ЗВЯЗДА-11**
Республика Беларусь, г. Новолуцк



9-й День (Четверг) Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	Вит. В12, мкг	ккал	Цена, руб.	% энергетической ценности рациона
168-2010	Каша молочная жидкая манная с маслом сливочным 200/5	205	18,28	9,89	20,27	188,71	65,61	2,29	0,05	1,49	0,17	16,91	0,31	343,2	70,00	14,6
395-2004	Какао на молоке	200	1,33	0,94	17,37	51,3	5,6	0,07	0,01	0,01	0,01	0,26	0,01	116		4,9
пром.	1/40 пшенич. ржаной 1/35	75	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	0,76			0,06			90,1		3,8
42-2005	сыр твердых сортов (в нарезке)	20	4,92	6,21		214	10,7	0,24	0,06	0,04	0,01	0,34	0,06	75,6		3,2
	Итого	500												624,9		26,6
обед															130,00	
	помидоры свежие /порция/ нарезка	60	3,84	7,74	13,02	138,04	31,82	1,33	0,02	0,09	0,02	4,7	0,04	45,1		2,3
206-2005	Суп картофельный с бобовыми	250	2,93	1,82	20,24	20,75	27,42	0,98	0,01	1,11	0,1	7,17	0,16	139,3		5,9
489-2004	Кнедли из филе кур, запеченные в соусе молочном	100	14,44	12,62	16,03	193,87	60,37	1,99	0,07	0,08	0,15	33,06	0,11	275,4		17,3
679-2005	Каша перловая рассыпчатая	150	7,45	0,83	39,15	5,65	0,34	2,74			0,15			297,2		12,6
708-2005	Компот из изюма	200	0,58		35,25	24,66	16,56	0,59		0,16	0	0,4	0,03	118,96		3,4
пром.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	0,38			0,03			45,1		1,9
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	0,96			0,07			90,5		3,9
	Итого	850												714,3		47,3
	всего													1339,2	200,00	73,9



МЕНЮ на 09.06..2023 г



10-й день (пятница) завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, Са,мг	Мг,мг	Р,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин, мг	В1,мг	С,мг	ВитА(рет)эвигЕ	ккал	Цена, руб/рациона	% энергии суточного рациона
168-2010	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	4,02	3,57	34,57	44,29	23,16	83,76	0,89	0,02	0,04	13,38	0,03	0,26	386,43	16,4
	Бутерброд с повидлом 20/15	35	0,46	0,63	1,7	6,62	1,59	6,43	0,05	0	0,01	0,02	0	0,03	129,6	5,5
122 инс пнт-я	Чай с шиповником	200			3,99	0,18	0,2		0,01					0,16	38	1,6
пром.	хлеб пшеничный 1/30, ржаной	60	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6		0,76		0,06		0,52	90,12	3,8
	итого	500												644,15		27,4
обед	овощи натуральные /огурцы свежие/	60	2,5	6,49	5,36	27,49	16,43	51,02	0,93	0,03	0,05	12,86	0,12	2,59	12,12	0,5
170-2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,11	13,13	14,81	20,43	52,46	0,84	0,02	0,08	7,24	0	1,9	122,4	5,2
пром.	Зелень свежая в суп	3	0,13	0,03	0,2	11,15	3,5	4,65	0,08	0,05	0	5	0,01	0,08	1,5	0,1
пром.	Сметана в суп	5	0,3	1	0,29	9	1	6,2	0,01	0	0	0,05	0,01	0,01	11,4	0,5
493-2004	Тефтели из филе птицы тушеные в соусе сметан.	120	13,02	10,15	3,66	27,08	49,82	152,74	2,14	0,02	0,08	0,08	0,02	0,38	388,07	16,5
332-2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,07	3,39	26,5	46,79	38,31	110,56	1,39	0,01	0,16	13,65	0,03	0,16	365,96	15,6
868-2005	Компот из смеси сухофруктов	200	1,43		44,76	52,15	41,4	86,4	1,41	0,4	0,01	1	0,08	0,26	94,2	3,7
пром.	хлеб пшеничный 1 С	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38		0,03			0,56	45,06	1,9
пром.	хлеб ржано-пшеничный	20	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96		0,07			0,56	90,5	3,9
	итого	868												1131		47,8
	всего													1775	200,00	75,2