

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь"

Степаненко А.Н.

Согласовано:

Директор БОУ ОО "ККШИ им. Д.Т. Язова"

Прихоженко В.В.

Меню для учащихся 9-11 классов для БОУ ОО "ККШИ им. Д.Т. Язова"

		Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
1 неделя							
Завтрак № 2							
1	Бутерброд с маслом	6/3/1998г.	45	2.400	11.145	15.105	166.950
2	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак № 2:			245				
Обед							
1	Салат яблочно-морковный	156/2011	100	0.752	2.843	12.691	78.524
2	Суп рыбный	5/3/1999.	250	6.045	6.153	31.200	197.025
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	250	16.830	19.463	29.539	347.124
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200	0.657	0.000	23.948	95.977
Итого за Обед:			880				
Полдник							
1	Чай с сахаром со свежим цельным молоком	1205/3/1998.	200	1.650	1.250	17.439	88.368
2	Пряники	ТПП	45	2.565	2.025	33.615	161.550
3	Фрукт свежий: Апельсин	ТПП	280	2.520	0.000	23.520	106.400
Итого за Полдник:			525				
Ужин № 1							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Печень по-строгановски**	507/2022	120	13.821	11.377	7.320	187.471
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	200	7.362	3.766	47.033	251.683
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400
6	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Ужин № 1:			700				
Ужин № 2							
1	Кефир	ТПП	200	5.600	6.400	9.400	116.000
2	Печенье галетное	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
Итого за Ужин № 2:			225				
Итого за день:			2575	76,16	74,037	369,308	2730,484
Вторник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	30	8.040	8.190	0.000	108.300
2	Каша молочная ячневая с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	250	9.192	7.346	51.202	307.484
3	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	20	0.160	14.500	0.260	132.200
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			560				
Завтрак № 2							
1	Булочка обсыпная	ТПП	50	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак № 2:			250				
Обед							
1	Салат из соленых огурцов с луком	19/2011.	100	0.269	4.995	4.176	62.446
2	Суп гороховый*	306/3/1998.	250	5.900	5.375	21.120	153.850
3	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998.	250	17.893	21.692	54.004	482.381
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400
6	Напиток из плодов шиповника	857/2025	200	0.544	0.224	21.700	101.300
Итого за Обед:			880				
Полдник							
1	Кофейный напиток со свежим цельным молоком	1131/3/1998.	200	2.175	1.875	13.580	80.400
2	Вафли	ТПП	20	0.680	6.040	12.940	106.000
Итого за Полдник:			220				

	Полдник						
1	Чай с сахаром со свежим цельным молоком	1205/3/1998.	200	1.650	1.250	17.439	88.368
2	Печенье	ТПП	40	2.760	4.920	26.080	183.200
	Итого за Полдник:		240				
	Ужин № 1						
1	Маринад овощной со свеклой*	1072/2/1998.	40	0.677	3.996	4.528	56.271
2	Пюре гороховое с маслом	563/1998.	200	22.468	4.461	46.973	318.112
3	Гуляш из мяса птицы	827/3/98.	120	16.061	21.325	6.729	282.638
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	28.140	138.600
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Ужин № 1:		600				
	Ужин № 2						
1	Ряженка	ТПП	200	5.800	5.000	7.200	106.000
2	Печенье галетное	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
	Итого за Ужин № 2:		225				
	Итого за день:		2740	97,752	84,774	412,604	2819,338
	Пятница						
	1 неделя						
	Завтрак						
1	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	15	0.120	10.875	0.195	99.150
2	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
3	Соус абрикосовый*	1087/98.	30	0.172	0.000	20.139	80.796
4	Каша молочная манная с маслом (жидкая)	548/2/1998г	250	7.668	7.228	42.676	267.471
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550				
	Завтрак № 2						
1	Пряники	ТПП	40	1.995	1.575	26.145	125.650
2	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак № 2:		240				
	Обед						
1	Фасоль консервированная порционная	ТПП	100	4.500	0.300	11.200	73.000
2	Суп картофельный с макаронными изделиями*	307/3/1998.	250	2.900	2.413	23.475	123.428
3	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	200	4.971	3.606	52.266	261.405
4	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)**	640/3/1998.	120	13.996	8.999	5.802	159.887
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400
7	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200	0.657	0.000	23.948	95.977
	Итого за Обед:		950				
	Полдник						
1	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	270	1.080	0.000	30.510	124.200
2	Кофейный напиток со свежим цельным молоком	1131/3/1998.	200	2.175	1.875	13.580	80.400
3	Печенье	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
	Итого за Полдник:		495				
	Ужин № 1						
1	Салат из квашеной капусты с луком	9/2018.	70	0.210	5.600	6.782	78.162
2	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	250	16.830	19.463	29.539	347.124
3	Хлеб пшеничный	ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Ужин № 1:		600				
	Ужин № 2						
1	Кефир	ТПП	200	5.600	6.400	9.400	116.000
2	Печенье галетное	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
	Итого за Ужин № 2:		225				
	Итого за день:		3060	86,262	80,589	448,812	2865,94
	Суббота						
	1 неделя						
	Завтрак						
1	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
2	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	20	5.360	5.460	0.000	72.200
3	Каша молочная рисовая с маслом (жидкая)	548/2/1998	250	6.908	5.340	47.419	266.329
4	Соус вишневый*	1086/98.	25	0.100	0.000	16.383	65.975
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		555				
	Завтрак № 2						
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Печенье	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
	Итого за Завтрак № 2:		225				
	Итого за день:		780	19,912	14,52	145,532	799,95



		Понедельник					
		2 неделя					
		Завтрак № 2					
1	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
2	Повидло	ТПП	20	0.080	0.000	13.060	49.400
3	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак № 2:		260				
	Обед						
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Суп гороховый*	306/3/1998.	250	5.900	5.375	21.120	153.850
3	Тефтели тушеные с соусом	848/3/1998.	120	10.692	27.149	12.701	337.483
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400
6	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
7	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		930				
	Полдник						
1	Какао со свежим цельным молоком	382/2011	200	3.872	3.100	20.178	125.410
2	Пряники	ТПП	40	1.995	1.575	26.145	125.650
	Итого за Полдник:		240				
	Ужин № 1						
1	Салат яблочно-морковный	156/2011	100	0.752	2.843	12.691	78.524
2	Капуста тушеная с мясом птицы(филе курицы)*	54-10м-2020	250	17.274	22.629	16.561	336.863
3	Хлеб пшеничный	ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Ужин № 1:		630				
	Ужин № 2						
1	Кефир	ТПП	200	5.600	6.400	9.400	116.000
2	Печенье галетное	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
	Итого за Ужин № 2:		225				
	Итого за день:		2285	72,655	87,058	343,322	2735,159
	Вторник						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100
2	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
3	Соус вишневый*	1086/98.	35	0.140	0.000	22.936	92.365
4	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	255	9.444	8.425	49.343	311.990
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		560				
	Завтрак № 2						
1	Булочка обсыпная	ТПП	50	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак № 2:		250				
	Обед						
1	Огурец соленый	ТПП	100	0.000	0.000	3.000	12.000
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	250	5.553	9.642	19.743	184.672
3	Рагу из мяса птицы(филе курицы)*	887/3/1998.	250	16.403	21.434	31.096	376.121
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Напиток из плодов шиповника	857/2025	200	0.544	0.224	21.700	101.300
	Итого за Обед:		880				
	Полдник						
1	Молоко питьевое	ТПП	200	5.800	5.000	9.600	108.000
2	Печенье	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
3	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	270	1.080	0.000	30.510	124.200
	Итого за Полдник:		495				
	Ужин № 1						
1	Кукуруза порционная	ТПП	40	0.880	0.160	5.880	27.200
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	200	4.971	3.606	52.266	261.405
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)*	640/3/1998.	120	10.431	7.445	4.835	127.814
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Ужин № 1:		620				
	Ужин № 2						
1	Ряженка	ТПП	200	5.800	5.000	7.200	106.000
2	Печенье галетное	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
	Итого за Ужин № 2:		225				
	Итого за день:		3010	80,62	76,346	411,814	2783,067



	Среда						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Каша молочная ячневая с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	250	9.192	7.346	51.202	307.484
2	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
4	Яйцо вареное	575/3/1998.	40	5.080	4.600	0.280	62.800
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550				
	Завтрак № 2						
1	Печенье	ТПП	50	3.450	6.150	32.600	229.000
2	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак № 2:		250				
	Обед						
1	Морковь, тушенная с яблоками	345/2011.	100	1.230	2.986	10.827	73.995
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.	250	16.782	20.658	55.294	473.805
4	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
5	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.040	0.000	28.150	114.250
	Итого за Обед:		870				
	Полдник						
1	Кофейный напиток со свежим цельным молоком	1131/3/1998.	200	2.175	1.875	13.580	80.400
2	Запеканка из творога	620/3/1998.	130	22.174	16.021	18.552	311.176
3	Соус вишневый*	1090/3/98.	20	0.017	0.000	2.691	10.838
	Итого за Полдник:		350				
	Ужин № 1						
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	30	0.600	2.700	2.580	36.600
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	200	7.362	3.766	47.033	251.683
3	Печень по-строгановски**	507/2022	120	13.821	11.377	7.320	187.471
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Ужин № 1:		600				
	Ужин № 2						
1	Кефир	ТПП	200	5.600	6.400	9.400	116.000
2	Печенье галетное	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
	Итого за Ужин № 2:		225				
	Итого за день:		2845	114,835	107,517	424,903	3148,606
	Четверг						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Каша молочная рисовая с маслом (жидкая)	548/2/1998	250	6.908	5.340	47.419	266.329
2	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
3	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100
4	Соус клубничный*	1090/98.	30	0.057	0.000	12.523	51.072
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550				
	Завтрак № 2						
1	Бутерброд с маслом	6/3/1998г.	40	2.360	7.520	15.040	133.900
2	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак № 2:		240				
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)*	282/3/1998.	250	2.119	5.580	11.925	104.147
3	Котлета куриная(в) тушенная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
4	Картофель тушенный	820/3/1998.	200	3.416	10.750	31.402	228.817
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400
6	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
7	Кисель	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
	Итого за Обед:		950				
	Полдник						
1	Фрукт свежий: Апельсин	ТПП	200	1.800	0.000	16.800	76.000
2	Пряники	ТПП	40	1.995	1.575	26.145	125.650
3	Чай с сахаром со свежим цельным молоком	1205/3/1998.	200	1.650	1.250	17.439	88.368
	Итого за Полдник:		440				
	Ужин № 1						
1	Горошек зеленый порционный	ТПП	70	2.170	0.140	4.970	28.700
2	Капуста тушенная с мясом птицы(филе курицы)	54-10м-2020	250	18.403	23.770	16.604	351.805
3	Хлеб пшеничный	ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Ужин № 1:		600				

Ужин № 2							
1	Ряженка	ТПП	200	5.800	5.000	7.200	106.000
2	Печенье галетное	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
Итого за Ужин № 2:			225				
Итого за день:			2405	81,296	90,719	408,934	2764,274
Пятница 2 неделя Завтрак							
1	Каша молочная ячневая с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	250	9.192	7.346	51.202	307.484
2	Соус клубничный*	1090/98.	30	0.057	0.000	12.523	51.072
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			550				
Завтрак № 2							
1	Печенье	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
2	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
Итого за Завтрак № 2:			225				
Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Рассольник ленинградский(со сметаной)*	76/2011	250	2.144	5.848	19.906	137.242
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)**	640/3/1998.	120	11.663	7.499	4.835	133.239
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	200	4.971	3.606	52.266	261.405
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400
7	Компот вишневый с сахаром*	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230	69.650
Итого за Обед:			950				
Полдник							
1	Какао с молоком сгущенным	1222/3/1998.	200	2.340	2.215	23.473	123.556
2	Булочка обсыпная	ТПП	50	0.000	0.000	0.000	0.000
Итого за Полдник:			250				
Ужин № 1							
1	Гречка отварная без масла	931/3/1998.	200	11.642	3.049	52.760	284.592
2	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	13.449	11.698	12.659	212.132
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Ужин № 1:			600				
Ужин № 2							
1	Ряженка	ТПП	200	5.800	5.000	7.200	106.000
2	Печенье галетное	ТПП	25	1.784	3.180	16.855	118.398
Итого за Ужин № 2:			225				
Итого за день:			2800	91,423	74,83	510,892	3098,006
Суббота 2 неделя Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	250	15.268	8.460	61.851	373.734
2	Соус абрикосовый*	1087/98.	50	0.286	0.000	33.565	134.660
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			570				
Завтрак № 2							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Печенье	ТПП	50	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак № 2:			250				
Итого за день:			820	24,907	22,4	193,231	1082,922
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			29890	957,306	949,042	4437,016	30212,723
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,991	4,635	

