

Меню

на 8 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, соль	190	5.5	6.2	18.7	152.2	44.3	0.1	0.9	0.0	155.2	19.6	130.3	0.5
Оладьи молочные с молоком													
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	149.4	1.4
Кондитерское изделие	шт	4.1	4.5	27.9	165.0	26.0	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	34.8	0.4
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:

21.9	20.3	94.4	654.4	91.3	0.3	1.6	0.3	314.3	83.4	362.7	4.7
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	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 Картофель, крупа горох, лук репка, масло р., морковь, соль	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
329/2021	Бигус из мясных изделий колбасные изделия, масло растительное, соль	190	16.1	9.9	33.9	290.1	18.5	0.1	5.7	4.9	44.0	51.3	66.6	1.9
495/2021	Компот из сухофруктов Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота.	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
	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:

25.1	15.5	103.1	697.3	18.5	0.4	11.3	6.4	181.1	113.5	330.4	46.3
------	------	-------	-------	------	-----	------	-----	-------	-------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 9 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										
73/2011	Икра кабачковая																					
	Икра кабачковая																					
60	0.6	2.9	3.2	41.6	0.0	0.0	3.9	0.0	59.1	10.4	33.4	0.4										
210/2011	Омлет натуральный																					
	Яйцо,молоко сух,соль,масло р																					
120	11.1	19.9	2.1	231.7	0.0	0.1	0.2	0.2	82.5	12.9	80.6	2.1										
	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										
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									
Итого:											14.3	23.1	34.2	425.4	0.0	0.1	6.8	0.5	161.8	35.4	244.3	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
98/2011	Суп крестьянский с крупой											
230/20	8.8	4.5	49.9	149.6	0.0	0.1	10.0	2.2	49.3	26.5	22.5	0.8

294/2011	Капуста, картофель, крупа перловая, лук Котлета рубленая из птицы с соусом мясо птицы, масло раст, соль, хлеб пш, сух. пан, соус том,	90	13.7	12.2	12.2	213.5	0.1	0.1	6.3	2.8	39.6	23.4	86.4	2.0
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
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
	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:			29.8	22.4	124.4	675.7	0.1	0.3	16.5	5.9	124.3	81.6	417.6	7.2

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 10 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
223/2021 Каша пшенная молочная вязкая с маслом Крупа пшено, молоко, масло слив, сахар, соль.	175	7.5	6.1	26.5	280.0	0.0	0.2	0.4	0.7	23.0	47.5	181.3	1.2
6/2011 Бутерброд с колбасой п/к 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
342/2011 Компот из свежих яблок вода, яблоки, сахар, кислота лимонная	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

Итого:

12.8	15.5	65.3	542.5	0.0	0.3	1.3	1.4	48.2	77.9	238.5	2.9
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-----

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 картофелем Капуста, картофель, лук репка, масло р., Жаркое по-домашнему из	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
259/2011 Жаркое по-домашнему из курицы	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

491/2021	Мясо кур,картофель,лук репка,том.паста,масло раст.													
	Напиток из ягод	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
	Вода, ягоды, сахар													
	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:														
		23.0	30.0	103.6	703.5	15.8	0.4	26.6	5.9	102.2	91.2	248.1	17.9	

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____/Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____/Кирюхина А.В./

Меню

на 11 Апреля 2024 г.

Завтрак

Табл.24/ 19 **Кукуруза консервированная**

243/2011 **Сосиска отварная**

Сосиска

202/2011 **Макаронны отварные**

Макаронные изделия, масло сл., соль

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

377/2011 **Чай с сахаром и лимоном**

Вода, чай заварка, сахар, лимон.

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
60	0.8	0.1	2.6	15.3	0.0	0.0	10.1	0.4	14.0	15.3	25.2	0.6
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
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
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
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

Итого:

10.9	14.5	50.6	401.6	0.0	0.2	12.7	2.1	55.4	40.1	138.9	2.5
------	------	------	-------	-----	-----	------	-----	------	------	-------	-----

Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

Выход	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 Картофель, лук репка, масло р., морковь, сайра конс., соль	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 Тестельки 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 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	36.0	3.0
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
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:

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 12 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	
550/2021	Манник с джемом 2-й вариант Кефир, крупа манная, яйцо куриное, сахар, джем. масло сливочное, сода, соль,	140	4.8	3.3	38.2	200.9	0.0	0.1	0.0	0.4	13.9	8.0	48.1	0.7
470/2021	Йогурт питьевой Йогурт питьевой	100	4.0	1.5	14.3	83.1	0.0	0.0	0.5	0.0	12.0	13.0	86.0	0.1
	Кондитерское изделие	шт	2.7	2.4	28.0	118.0	0.0	0.0	9.0	0.0	8.0	42.0	28.0	0.6
	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:

14.4	7.5	104.5	535.5	0.1	0.2	9.8	0.7	154.4	84.6	210.3	33.9
------	-----	-------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	------

Обед

Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
------------------	--	--	--	----------	--	--	--	---------------	--	--	--

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, 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
333/2021	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.	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
	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:

22.2	26.3	100.8	716.8	17.1	0.4	33.8	2.5	117.8	95.0	284.7	6.3
------	------	-------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./