

## Меню

на 2 Мая 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	<b>Икра кабачковая</b>																					
	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									
	Икра кабачковая																					
138/2022	<b>Макаронны отварные с сыром</b>																					
	165	9.7	10.2	33.9	203.2	78.2	0.1	0.1	0.6	80.4	14.5	139.0	1.0									
	Макаронны, сыр, масло сливочное																					
	<b>Кондитерское изделие</b>																					
	1шт	4.1	4.5	27.9	165.0	26.0	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	34.8	0.4									
376/2011	<b>Чай с сахаром</b>																					
	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																					
<b>Итого:</b>											14.9	17.7	74.4	449.8	104.2	0.1	4.3	0.6	269.5	42.6	229.3	3.9

### 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	
88/2011	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>												
	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

	Капуста св.,картофель, лук репка, морковь, масло р., соль, томат паста,													
347/2021	<b>Котлета "Школьная" с соусом</b> Свинина, мясо кур., вода, хлеб пш., сухари, масло р., соль, соус	90	13.8	9.9	12.0	191.7	27.0	0.1	0.0	0.0	45.0	18.9	22.4	1.9
171/2011	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> 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
496/2021	<b>Напиток из плодов шиповника</b> 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
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>27.1</b>	<b>21.5</b>	<b>95.7</b>	<b>739.3</b>	<b>27.0</b>	<b>0.4</b>	<b>18.5</b>	<b>3.1</b>	<b>124.0</b>	<b>150.0</b>	<b>372.8</b>	<b>88.2</b>	

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 3 Мая 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			
350/2021	<b>"Ежики" из птицы</b> Филе куриное, лук репка, масло р., мука, рис длиннозерный, соль, соус смет с томатом														
90	8.4	6.5	9.7	172.4	18.0	0.0	0.0	1.3	41.6	16.9	11.4	0.9			
305/2011	<b>Рис припущенный</b> Крупа рисовая, масло сл., соль														
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			
	<b>Хлеб пшеничный</b> 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	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> 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			
<b>Итого:</b>				13.3	10.4	63.5	464.6	36.0	0.1	2.7	2.0	63.7	41.7	182.6	2.0

### 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
98/2021	<b>Свекольник</b>											
230/20	4.2	5.0	14.2	164.8	0.0	0.1	3.0	0.6	8.8	10.0	53.0	0.7



## Меню

на 4 Мая 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	
таб.24/1996 <b>Зелёный горошек</b> Зеленый горошек	60	2.3	0.2	4.9	30.2	0.0	0.1	7.5	0.4	15.0	15.8	46.5	0.7
373/2021 <b>Котлета "Нежная" с соусом</b> панировочные, яйцо куриное, вода, масло р., чеснок, соль.	90	16.7	11.2	5.7	190.8	76.5	0.1	0.6	0.0	93.5	33.3	207.0	1.4
202/2011 <b>Макаронны отварные</b> 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 <b>Чай с сахаром</b> 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
<b>Хлеб пшеничный</b> 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
<b>Итого:</b>		25.4	16.6	53.5	489.1	76.5	0.3	8.4	1.2	237.0	75.7	324.7	5.0

### 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	
101/2011	<b>Суп картофельный с крупой</b> Картофель, крупа рисовая, лук репка, масло р., морковь, соль	230	1.8	2.5	11.2	78.9	0.0	0.1	7.6	0.9	24.6	21.0	51.5	0.8
375/2021	<b>Плов из птицы</b> 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	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> 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
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	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
<b>Итого:</b>			<b>17.6</b>	<b>12.3</b>	<b>81.2</b>	<b>661.9</b>	<b>17.5</b>	<b>0.3</b>	<b>15.7</b>	<b>6.0</b>	<b>93.5</b>	<b>86.9</b>	<b>277.1</b>	<b>14.8</b>

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_/Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_/Кирюхина А.В./

## Меню

на 6 Мая 2024 г.

### Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг
139/2021 <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> Макаронные изделия, масло сливочное, вода,	210	6.0	6.8	20.7	168.2	48.9	0.1	0.9	0.0	71.6
<b>Оладьи пшеничные с молоком</b>										
<b>сгущенным</b> 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
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9
Хлеб пшеничный										
376/2011 <b>Чай с сахаром</b>	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6
Сахар, чай, вода										

Итого:

18.4	16.4	68.5	505.4	69.9	0.3	1.7	0.3	314.3
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------

### Обед

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг
102/2011 <b>Суп картофельный с горохом</b> 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
329/2021 <b>Бигус из мясных изделий</b> колбасные изделия, масло растительное, соль	190	16.1	9.9	33.9	290.1	18.5	0.1	5.7	4.9	44.0
495/2021 <b>Компот из сухофруктов</b> Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота.	200	0.6	0.1	20.1	132.8	0.0	0.0	0.2	0.0	84.0
<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8

Итого:

25.1	15.5	103.1	697.3	18.5	0.4	11.3	6.4	181.1
------	------	-------	-------	------	-----	------	-----	-------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

р школы

<b>г. вещества</b>		
<b>Ма, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
21.6	44.1	0.5
36.2	49.4	1.4
9.9	26.1	0.3
11.7	22.1	2.1

79.4	341.7	4.4
------	-------	-----

<b>г. вещества</b>		
<b>Ма, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
32.7	81.1	1.9
51.3	66.6	1.9
14.4	19.2	0.7
15.0	63.6	1.9

113.5	330.4	6.3
-------	-------	-----

## Меню

на 7 Мая 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
таб.24/1996 <b>Зелёный горошек</b> зеленый горошек конс.	60	1.9	0.1	3.9	24.0	0.0	0.1	6.0	0.4	12.0	12.6	37.2	0.4
210/2011 <b>Омлет натуральный</b> 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	180.6	2.1
<b>Кондитеское изделие</b> <b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	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
377/2011 <b>Чай с сахаром и лимоном</b> 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:

19.6	24.8	62.7	572.9	26.0	0.2	8.9	0.9	131.2	43.7	282.9	3.6
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

### 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	
98/2011	<b>Суп крестьянский с крупой</b> Капуста, картофель, крупа перловая, лук	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	<b>Котлета рубленая из птицы с соусом</b> 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	<b>Макаронны отварные</b> 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	<b>Чай с сахаром</b> 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
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	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./

## Меню

на 8 Мая 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	
223/2021	<b>Каша пшенная молочная вязкая с маслом</b> 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	<b>Бутерброд с колбасой п/к</b> 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
	<b>Кондитерское изделие</b>	1шт	2.1	1.6	1.9	64.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	0.6	1.9	0.0
376/2011	<b>Чай с сахаром</b> 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
<b>Итого:</b>			15.3	16.9	48.8	532.5	0.0	0.3	0.7	1.3	48.2	85.0	258.1	4.1

### 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	
82/2011	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b>	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	Капуста, картофель, лук репка, масло р., <b>Жаркое по-домашнему</b> 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
376/2011	<b>Чай с сахаром</b> 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
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	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
<b>Итого:</b>			<b>22.5</b>	<b>29.8</b>	<b>87.4</b>	<b>602.3</b>	<b>15.8</b>	<b>0.2</b>	<b>22.9</b>	<b>6.0</b>	<b>101.8</b>	<b>94.9</b>	<b>256.2</b>	<b>7.2</b>

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

## Меню

на 11 Мая 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
таб.24/1996 <b>Зелёный горошек</b> зеленый горошек конс.	60	1.9	0.1	3.9	24.0	0.0	0.1	6.0	0.4	12.0	12.6	37.2	0.4
243/2011 <b>Сосиска отварная</b> Сосиска	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
202/2011 <b>Макаронны отварные</b> 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 <b>Чай с сахаром</b> 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
<b>Хлеб пшеничный</b>	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

Итого:

12.3	14.5	47.0	391.7	0.0	0.2	6.3	2.1	53.6	46.8	168.8	4.0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-----

### 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
99/2011	<b>Суп из овощей</b> Зеленый гор.конс., картофель, капуста, лук репка, морковь, масло р, соль .											
230/20	7.4	6.0	17.9	146.6	0.0	0.1	10.6	0.8	25.9	27.5	188.3	0.8
282/2011	<b>Оладьи из печени с соусом</b> Печень кур, соль, хлеб пшеничный, масло р, соус.											
90	14.6	12.4	6.6	218.4	63.1	0.2	69.3	6.8	17.4	13.4	198.6	10.2
171/2011	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> 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
377/2011	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> 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
<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>												
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:

31.2	23.1	98.5	724.1	63.1	0.5	82.6	9.7	80.4	148.7	590.6	16.3
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	------	-------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./