

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_  
 ЧОУ "Школа "Интеграл"  
 (наименование общеобразовательного  
 учреждения)  
 Л.Г. Куцак  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 " 31 " августа 2024

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_  
 ООО «ЛИПЕЦКСНАБГАРАНТ»  
 (наименование учреждения)

\_\_\_\_\_  
 А.В. Баранов  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 " 31 " августа 2024

**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда) для питания  
 учащихся общеобразовательного учреждения ШКОЛА "ИНТЕГРАЛ"**

1 неделя

День 1 понедельник

Сезон: осень-зима

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/45 /ссж	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	710	22,44	17,20	97,77	632,49	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600

День 2 вторник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250

278/366 /ссж	Тефтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	8,93	6,15	39,78	250,35	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	780	23,75	31,13	113,41	833,38	0,58	17,70	0,02	5,73	122,51	378,91	207,12	8,55

День 3 среда

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
388/ссж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	770	25,89	34,87	78,42	736,61	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131

День 4 четверг

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	798	22,44	18,03	87,55	613,40	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

День 5 пятница

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/366 ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/54-20 <sub>3</sub> 2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	770	19,14	23,63	75,74	789,88	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542

2 неделя

День 6 понедельник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	9,06	6,04	42,14	257,70	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	780	30,42	24,42	101,64	742,53	0,33	37,78	0,05	5,40	136,02	328,58	100,28	5,56

День 7 вторник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883

268/366 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	770	18,85	26,88	100,14	693,65	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748

День 8 среда

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
295/332 /ссж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	770	21,35	19,98	115,69	731,20	0,364	13,387	0,033	3,676	94,982	234,902	84,079	4,409

День 9 четверг

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (огурцы) 175/35	210	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
388/ссж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670

	<b>Итого:</b>	700	23,51	35,60	76,56	726,05	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554
--	---------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	---------	-------	-------	--------	---------	---------	-------

День 10 пятница

**Обед**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309/54-21 <sub>3</sub> 2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348/ссж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	780	25,72	15,01	93,35	609,66	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084