

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) № 64

23

31

Меню с _____ по _____ января 2023 г.

на обеспечение питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
из расчета 166,00 руб. на одного ребенка в день

(возрастная категория с 12 до 18 лет, 1 смена завтрак+обед)

| Рацион | Выход гр, мл, шт | Энергет. ценность ккал | Белки гр | Жиры гр | Углеводы гр | Цена |
|---|------------------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------|---------------|
| Дата 23.01.2023 Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 250 | 318,0 | 8,2 | 12,8 | 42,4 | 29-38 |
| Сыр порционно | 20 | 38,0 | 2,5 | 4,0 | 2,0 | 7-49 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 1 шт | 59,0 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 5-43 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 1-94 |
| Фрукт | 1 шт | 117,0 | 0,2 | 0,3 | 9,8 | 35-00 |
| Итого | | 589,9 | 13,5 | 17,4 | 80,9 | 79-24 |
| Обед | | | | | | |
| Овощи свежие Огурец | 38 | | | | | 16-93 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 167,0 | 4,5 | 5,9 | 15,8 | 8-93 |
| Котлета из курицы | 90 | 249,0 | 37,4 | 18,1 | 18,7 | 40-26 |
| Каша перловая с овощами | 180 | 264,0 | 9,2 | 7,6 | 43,1 | 10-54 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 140,0 | 0,6 | 0,0 | 35,4 | 7-53 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный | 40 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-57 |
| Итого | | 914,0 | 54,9 | 32,0 | 132,3 | 86-76 |
| Всего | | 1503,9 | 68,4 | 49,4 | 213,2 | 166-00 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор школы | | | | | | |
| Повар | | | | | | |
| Дата 24.01.2023 Завтрак | | | | | | |
| Овощи свежие Помидор | 20 | | | | | 8-89 |
| Чахохбили из птицы | 90 | 92,0 | 9,8 | 12,9 | 17,4 | 39-84 |
| Каша гречневая | 180 | 220,0 | 7,7 | 6,6 | 43,1 | 20-60 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2-49 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 1-94 |
| Итого | | 527,9 | 20,0 | 24,3 | 87,0 | 73-76 |
| Обед | | | | | | |
| Овощи свежие Огурец | 31 | | | | | 13-52 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 108,0 | 2,4 | 4,6 | 14,1 | 12-16 |
| Котлета рыбная (минтай) | 90 | 236,0 | 20,7 | 12,3 | 10,4 | 33-82 |
| Рис отварной рассыпчатый | 180 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 21-01 |
| Компот из апельсинов | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 9-16 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный | 40 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-57 |
| Итого | | 761,0 | 22,3 | 24,7 | 110,4 | 92-24 |
| Всего | | 1288,9 | 42,3 | 49,0 | 197,4 | 166-00 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| Дата 25.01. 2023 | | Завтрак | | | | | | |
| Макаронны отварные | с сыром | 150/30 | 257,0 | 8,7 | 11,9 | 37,5 | 32-94 | |
| Кофейный напиток | | 200 | 144,0 | 3,8 | 21,8 | 14,2 | 14-61 | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 1-94 | |
| Изделие кондитерское | или кулинарное | 50 | 168,0 | 3,8 | 5,0 | 26,9 | 23-70 | |
| Итого | | | 626,9 | 18,6 | 39,0 | 90,1 | 73-19 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи свежие | Огурец | 37 | | | | | 16-38 | |
| Суп | с клецками | 250 | 237,0 | 4,4 | 4,6 | 20,7 | 8-87 | |
| Котлета | «Здоровье» (курица) | 90 | 196,0 | 15,9 | 13,9 | 8,9 | 42-75 | |
| Макаронные изделия | отварные | 180 | 200,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 | 12-46 | |
| Компот | из изюма | 200 | 127,0 | 0,2 | 0,0 | 32,8 | 9-78 | |
| Хлеб пшенич | и ржано-пшеничный | 40 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-57 | |
| Итого | | | 854,5 | 29,2 | 23,9 | 116,6 | 92-81 | |
| Всего | | | 1481,4 | 47,8 | 62,9 | 206,7 | 166-00 | |
| Количество учащихся | | | | | | | | |
| Директор | | | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | | | |
| Дата 26.01. 2023 | | Завтрак | | | | | | |
| Вареники «ленивые» | | 200 | 476,6 | 14,0 | 11,3 | 11,5 | 70-70 | |
| Чай с сахаром | | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2-49 | |
| Итого | | | 534,6 | 14,2 | 11,3 | 26,5 | 73-19 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи свежие | Помидор | 17 | | | | | 7-17 | |
| Рассольник | со сметаной | 250 | 172,0 | 3,1 | 4,3 | 14,1 | 15-19 | |
| Тефтели | рыбные (горбуша) | 125 | 266,0 | 23,0 | 18,6 | 7,7 | 37-16 | |
| Картофельное пюре | | 180 | 156,0 | 3,3 | 5,6 | 22,3 | 19-68 | |
| Кисель | | 200 | 119,0 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 11-04 | |
| Хлеб пшеничн | и ржано-пшеничный | 40 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-57 | |
| Итого | | | 807,0 | 32,6 | 28,9 | 94,0 | 92-81 | |
| Всего | | | 1341,6 | 46,8 | 40,2 | 120,5 | 166-00 | |
| Количество учащихся | | | | | | | | |
| Директор | | | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | | | |
| Дата 27.01. 2023 | | Завтрак | | | | | | |
| Овощи свежие | | 20 | | | | | 8-89 | |
| Котлета куриная | | 90 | 249,0 | 37,4 | 18,1 | 18,7 | 40-26 | |
| Рис отварной | рассыпчатый | 180 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 21-01 | |
| Чай с сахаром | | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2-49 | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 1-94 | |
| Итого | | | 592,9 | 43,7 | 24,5 | 83,8 | 74-59 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи свежие | Огурец | 21 | | | | | 9-13 | |
| Щи из свежей | капусты с картофелем со сметаной | 250 | 117,5 | 1,9 | 5,4 | 9,8 | 10-69 | |
| Фрикадельки | куриные | 90 | 279,0 | 37,4 | 18,1 | 18,7 | 39-47 | |
| Овощное рагу | | 180 | 208,7 | 2,2 | 4,2 | 13,1 | 16-96 | |
| Компот из яблок | | 200 | 116,0 | 0,3 | 0,0 | 19,2 | 12-59 | |
| Хлеб пшеничн | и ржано-пшеничный | 40 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-57 | |
| Итого | | | 815,2 | 45,0 | 28,1 | 80,1 | 91-41 | |
| Всего | | | 1408,1 | 88,7 | 52,6 | 163,9 | 166-00 | |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|
| Количество уч-ся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| Дата 28.01.2023 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом сливочным | 250 | 358,0 | 10,2 | 15,8 | 62,4 | 26-54 |
| Сыр порционнo | 20 | 38,0 | 2,5 | 4,0 | 2,0 | 14-98 |
| Масло сливочное | 10 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 8-75 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7 | 59,0 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 5-43 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 1-94 |
| Изделие кондитерское или кулинарное | 50 | | | | | 12-18 |
| Итого | | 547,9 | 13,4 | 29,3 | 71,2 | 69-82 |
| Обед | | | | | | |
| Овощи свежие Помидор | 30 | | | | | 12-93 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 237,0 | 5,4 | 4,8 | 20,5 | 8-60 |
| Плов с птицей | 250 | 387,0 | 22,3 | 23,6 | 55,7 | 59-62 |
| Компот из лимона | 200 | 96,0 | 0,1 | 0,0 | 25,2 | 12-46 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный | 40 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-57 |
| Итого | | 814,0 | 31,0 | 28,8 | 120,7 | 96-18 |
| Всего | | 1361,9 | 44,4 | 58,1 | 191,96 | 166-00 |
| Количество уч-ся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|----------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Дата 30.01.2023 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 250 | 358,0 | 10,2 | 15,8 | 62,4 | 34-83 |
| Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/10 | 124,0 | 3,6 | 23,0 | 15,0 | 21-99 |
| Какао | 200 | 205,6 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 14-61 |
| Итого | | 687,6 | 19,6 | 44,6 | 110,8 | 71-43 |
| Обед | | | | | | |
| Овощи свежие Огурец | 26 | | | | | 11-17 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 180,3 | 5,5 | 7,4 | 19,8 | 8-93 |
| Котлета куриная | 90 | 249,0 | 37,4 | 18,1 | 18,7 | 40-26 |
| Каша гречневая | 180 | 264,0 | 9,2 | 7,6 | 43,1 | 20-60 |
| Кисель | 200 | 119,0 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 11-04 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный | 40 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-57 |
| Итого | | 906,3 | 55,3 | 33,5 | 131,5 | 94-57 |
| Всего | | 1593,3 | 74,9 | 78,1 | 242,3 | 166-00 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |
| Дата 31.01.2023 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Макаронны отварные с сыром | 150/30 | 257,0 | 8,7 | 11,9 | 37,5 | 32-94 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2-49 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 1-94 |
| Фрукт | 1 шт | 147,0 | 0,2 | 0,3 | 9,8 | 30-00 |
| Итого | | 519,9 | 11,4 | 12,5 | 73,8 | 67-37 |

| Обед | | | | | | | |
|---|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|--|---------------|
| Овощи свежие Помидор | 24 | | | | | | 10-24 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 135,0 | 3,0 | 5,8 | 17,6 | | 12-16 |
| Котлета «Дружба» | 90 | 266,0 | 17,5 | 18,2 | 9,2 | | 43-49 |
| Рис отварной рассыпчатый | 180 | 273,6 | 4,8 | 6,5 | 38,6 | | 21-01 |
| Компот из апельсинов | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | | 9-16 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный | 40 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | | 2-57 |
| Итого | | 829,6 | 29,0 | 30,9 | 118,7 | | 98-63 |
| Всего | | 1349,5 | 40,4 | 43,4 | 192,5 | | 166-00 |
| Количество учащихся | | | | | | | |
| Директор | | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | | |

