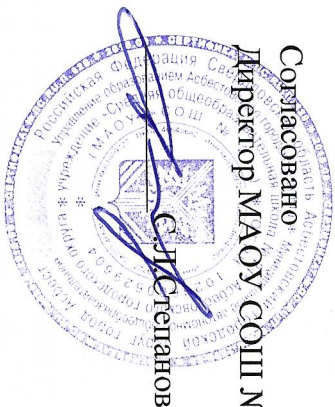




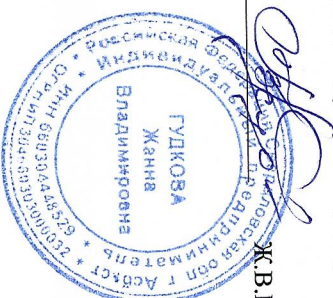
Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 21

С.И. Степанов

Примерное двухнедельное меню школьных обедов на 2022 г.

Льготная категория
(с 01.09.2022г.)

Возрастная категория: с 12 лет и старше
Суточная калорийность: обед 814-950 Ккал



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Ж.В. Гудкова

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 - яя неделя																
1 - ый день ОБЕД																
ТТк	Овощная добавка	50	3,00	5,00	58,00	90,00							32,00		18,00	1,20
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,17	0,24	6,20	0,82				38,00	139,50	2,40	0,25
461	Тефтели в соусе	100/30	14,36	19,18	17,24	304,78	0,14						32,00	231,11	46,22	2,11
553	Рис припущенный	180	9,12	16,36	57,75	383,40	0,17					0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	16,50	66,00	0,06						7,80	24,90	10,50	0,12
пром	Хлеб ржаной	30	2,34	0,21	13,95	63,60	0,26	5,07	0,17	0,10	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	1,53
638	Компот из кураги	200	1,20		32,60	131,00	0,06	0,50		0,58	25,00	9,60	18,00	18,00	2,10	2,10
			39,22	46,35	218,34	1205,95	0,93	11,77	0,99	1,38	160,72	486,81	82,87	9,01	9,01	
2 - ой день ОБЕД																
ТТк	Овощная добавка	40	3,00	5,00	58,00	90,00							32,00		18,00	1,20
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,00	4,30	10,00	269,13	0,04	15,50	0,79				45,88	86,00	15,38	0,58
451	Пшеница мясной, соус красный основной	100/30	14,31	12,96	14,40	234,90	0,09	2,64	0,06	0,06	0,70	13,33	84,44	8,89	1,40	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	0,00	10,98	293,40	0,16					20,00	58,50	30,40	1,07	1,45
пром	Хлеб ржаной	30	2,34	0,36	13,95	63,60	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	1,53	1,53
	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,20	0,00	16,00	75,20	0,06					7,80	24,90	10,50	0,48	0,48
686	Напиток витаминный	200	0,20		15,10	58,00		7,00	0,02			34,00	12,00	10,00	10,00	10,00
			31,17	22,62	138,43	1084,23	0,61	30,21	1,04	0,86	154,93	276,54	94,24	6,64	6,64	6,64
3 - ий день ОБЕД																
ТТк	Овощная добавка	30	3,00	5,00	58,00	90,00										
140/1	Суп лапша	250	2,32	2,00	16,80	96,00	0,08	10,00	0,74				73,26	95,50	42,75	1,75
478	Запеканка картофельная с мясом	250	25,00	24,50	41,25	495,00	0,07	20,00	0,08	0,64			320,00	27,20	60,00	0,60
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	20,00	94,00	0,06						7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,00	4,65	21,20										
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	32,60	131,00		7,00	0,02				34,00	12,00	10,00	2,10
			38,61	31,79	187,67	1029,20	0,27	37,00	0,84	1,21	438,42	169,20	125,65	5,05	5,05	5,05
4 - ый день ОБЕД																
132	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,10	4,50	13,25	187,88	0,08	11,50	0,64				42,50	90,00	30,00	1,25
443	Плов с овощной добавкой	250/60	20,25	19,75	45,25	448,00	0,04	1,10	0,02				22,00	239,50	21,28	1,35
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,28	0,27	14,91	66,00	0,06						7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20		15,10	58,00		7,00	0,02				34,00	12,00	10,00	2,10
пром	Хлеб ржан.	20	1,56	0,24	9,30	42,40										
5	Сыр	13	6,37	12,43	39,91	268,20										
			30,03	27,12	166,61	994,88	0,70	24,54	1,02	0,20	80,14	387,80	64,92	7,14	7,14	7,14

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128188

Владелец Степанов Сергей Леонидович

Действителен с 19.10.2022 по 19.10.2023