

Меню обедов для учащихся 1-11 классов. Для БОУ 64
для детей диабетом

на период 31.03.25 - 26.04.25

Тип меню: П/Ф М

	9816	Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 31.03.25								
Обед								
1	Салат из квашеной капусты с луком		9/2018.	100	0.300	8.000	1.372	78.412
2	Жаркое из курицы (филе птицы)		820/3/1998.	200(160/40)	12.742	17.110	22.638	290.273
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:		90.00 р.		520	14.762	25.29	34.019	415.403
Итого за день:		90.00 р.		520	14.762	25.29	34.019	415.403
Вторник 01.04.25								
Обед								
1	Закуска овощная с чесноком		198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)		262/1998.	200 (196/4)	4.300	7.852	12.515	136.440
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:		90.00 р.		520	8.173	17.583	35.833	329.848
Итого за день:		90.00 р.		520	8.173	17.583	35.833	329.848
Среда 02.04.25								
Обед								
1	Салат из свеклы отварной		54-13з	50	0.807	2.498	5.126	45.259
2	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*		640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
3	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом		946/2/1998.	135(131/4)	2.872	3.529	23.110	130.581
4	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:		90.00 р.		505	18.761	15.801	43.015	381.073
Итого за день:		90.00 р.		505	18.761	15.801	43.015	381.073
Четверг 03.04.25								
Обед								
1	Маринад овощной с томатом*		1070/3/1998.	40	0.703	4.020	4.390	56.247
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)		282/3/1998.	200 (196/4)	4.079	7.834	8.394	118.984
3	Фрикасе из курицы		599/2022	80(40/40)	10.677	12.410	6.199	179.076
4	Макаронные изделия отварные с маслом		940/3/1998.	82(80/2)	3.004	1.803	19.176	105.031
5	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
6	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:		90.00 р.		622	20.183	26.247	48.168	506.056
Итого за день:		90.00 р.		622	20.183	26.247	48.168	506.056
Пятница 04.04.25								
Обед								
1	Закуска овощная из квашенной капусты		147/2018.	50	0.141	2.507	3.092	35.383
2	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*		887/3/1998.	250(210/40)	13.629	18.871	32.512	347.330
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:		90.00 р.		520	15.49	21.558	45.613	429.431
Итого за день:		90.00 р.		520	15.49	21.558	45.613	429.431
Суббота 05.04.25								
Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)		262/1998.	200 (196/4)	4.300	7.852	12.515	136.440
2	Каша гречневая с курицей по-купечески		ТТК	200 (160/40)	15.041	14.558	23.563	284.922
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:		90.00 р.		620	21.061	22.59	46.087	468.08
Итого за день:		90.00 р.		620	21.061	22.59	46.087	468.08
Понедельник 07.04.25								
Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)		262/1998.	200 (196/4)	4.300	7.852	12.515	136.440
2	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом		ТПП/1045/3/1998	120(90/30)	13.449	11.698	12.659	212.132
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:		90.00 р.		540	19.469	19.73	35.183	395.29
Итого за день:		90.00 р.		540	19.469	19.73	35.183	395.29
Вторник 08.04.25								
Обед								
1	Салат из свеклы отварной с сыром		54-13з	50	0.949	2.725	4.614	45.988

2	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
3	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	135(131/4)	2.872	3.529	23.110	130.581
4	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.	505	18.903	16.028	42.503	381.802
	Итого за день:	90.00 р.	505	18.903	16.028	42.503	381.802
	Среда 09.04.25						
	Обед						
1	Закуска овощная из квашенной капусты	147/2018.	50	0.141	2.507	3.092	35.383
2	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.	470	16.692	26.919	44.685	483.189
	Итого за день:	90.00 р.	470	16.692	26.919	44.685	483.189
	Четверг 10.04.25						
	Обед						
1	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	200 (196/4)	4.079	7.834	8.394	118.984
2	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	887/3/1998.	200(160/40)	12.758	16.779	24.863	296.077
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.	620	18.557	24.793	43.266	461.779
	Итого за день:	90.00 р.	620	18.557	24.793	43.266	461.779
	Пятница 11.04.25						
	Обед						
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	25	0.538	2.388	3.327	36.673
2	Каша гречневая с мясом по-кулевски	ТТК	200 (160/40)	16.128	13.386	24.570	277.168
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.	445	18.386	15.954	37.906	360.559
	Итого за день:	90.00 р.	445	18.386	15.954	37.906	360.559
	Суббота 12.04.25						
	Обед						
1	Суп картофельный на курином бульоне	247/2022	200	3.768	4.202	16.186	113.946
2	Капуста тушеная с мясом	440/3/1998.	200(160/40)	14.906	18.801	19.365	298.995
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.	620	20.394	23.183	45.56	459.659
	Итого за день:	90.00 р.	620	20.394	23.183	45.56	459.659
	Понедельник 14.04.25						
	Обед						
1	Салат из квашеной капусты с луком	9/2018.	50	0.075	2.000	1.591	24.591
2	Жаркое из курицы(филе птицы)	820/3/1998.	200(160/40)	12.742	17.110	22.638	290.273
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.	470	14.537	19.29	34.238	361.582
	Итого за день:	90.00 р.	470	14.537	19.29	34.238	361.582
	Вторник 15.04.25						
	Обед						
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	200 (196/4)	4.300	7.852	12.515	136.440
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.	520	8.173	17.583	35.833	329.848
	Итого за день:	90.00 р.	520	8.173	17.583	35.833	329.848
	Среда 16.04.25						
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	50	0.807	2.498	5.126	45.259
2	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
3	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	135(131/4)	2.872	3.529	23.110	130.581
4	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.	505	18.761	15.801	43.015	381.073
	Итого за день:	90.00 р.	505	18.761	15.801	43.015	381.073
	Четверг 17.04.25						
	Обед						
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	40	0.703	4.020	4.390	56.247
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	200 (196/4)	4.079	7.834	8.394	118.984
3	Фрикасе из курицы	599/2022	80(40/40)	10.677	12.410	6.199	179.076
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/1998.	82(80/2)	3.004	1.803	19.176	105.031
5	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
6	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.	622	20.183	26.247	48.168	506.056
	Итого за день:	90.00 р.	622	20.183	26.247	48.168	506.056
	Пятница 18.04.25						
	Обед						
1	Закуска овощная из квашенной капусты	147/2018.	50	0.141	2.507	3.092	35.383

2	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*		887/3/1998.	250(210/40)	13.629	18.871	32.512	347.330
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.		520	15.49	21.558	46.613	429.431
	Итого за день:	90.00 р.		520	15.49	21.558	46.613	429.431
	Суббота 19.04.25							
	Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)		262/1998.	200 (196/4)	4.300	7.852	12.515	136.440
2	Каша гречневая с курицей по-купечески		ТТК	200 (160/40)	15.041	14.558	23.563	284.922
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.		620	21.061	22.59	46.087	468.08
	Итого за день:	90.00 р.		620	21.061	22.59	46.087	468.08
	Понедельник 21.04.25							
	Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)		262/1998.	200 (196/4)	4.300	7.852	12.515	136.440
2	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушенные в сметанном соусе с томатом		ТПП/1045/3/1998	120(90/30)	13.449	11.698	12.659	212.132
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.		540	19.469	19.73	35.183	395.29
	Итого за день:	90.00 р.		540	19.469	19.73	35.183	395.29
	Вторник 22.04.25							
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной с сыром		54-13з	50	0.949	2.725	4.614	45.988
2	Рыба тушенная в томате с овощами(филе горбуши)*		640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
3	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом		946/2/1998.	135(131/4)	2.872	3.529	23.110	130.581
4	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.		505	18.903	16.028	42.503	381.802
	Итого за день:	90.00 р.		505	18.903	16.028	42.503	381.802
	Среда 23.04.25							
	Обед							
1	Закуска овощная из квашенной капусты		147/2018.	50	0.141	2.507	3.092	35.383
2	Паста сливочная с говядиной		406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.		470	16.692	26.919	44.685	483.189
	Итого за день:	90.00 р.		470	16.692	26.919	44.685	483.189
	Четверг 24.04.25							
	Обед							
1	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)		282/3/1998.	200 (196/4)	4.079	7.834	8.394	118.984
2	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*		887/3/1998.	200(160/40)	12.758	16.779	24.863	296.077
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.		620	18.557	24.793	43.266	461.779
	Итого за день:	90.00 р.		620	18.557	24.793	43.266	461.779
	Пятница 25.04.25							
	Обед							
1	Закуска овощная с чесноком		198/1998	25	0.538	2.388	3.327	36.673
2	Каша гречневая с мясом по-купечески		ТТК	200 (160/40)	16.128	13.386	24.570	277.168
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.		445	18.386	15.954	37.906	360.559
	Итого за день:	90.00 р.		445	18.386	15.954	37.906	360.559
	Суббота 26.04.25							
	Обед							
1	Суп картофельный на курином бульоне		247/2022	200	3.768	4.202	16.186	113.946
2	Капуста тушенная с мясом		440/3/1998.	200(160/40)	14.906	18.801	19.365	298.995
3	Хлеб пшеничный		ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:	90.00 р.		620	20.394	23.183	45.56	459.659
	Итого за день:	90.00 р.		620	20.394	23.183	45.56	459.659
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	2160.00 р.		12964	421.437	505.352	1003.895	10090.517
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	2160.00 р.		12964	421.437	505.352	1003.895	10090.517
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:	90.00 р.		540.17	17.56	21.06	41.83	420.44
	СООТНОШЕНИЕ:				1	1.199	2.382	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____

