

«Утверждаю»
директор ГУ «СОШ №14»
Сачанов А.Т.

Социальное меню

ТТК	Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
1 НЕДЕЛЯ							
1 день							
1	Салат из белокачанной капусты	80	1,2	3,9	7,5	68,8	
140	Суп картофельный с макаронными	230	3,6	3,12	17,3	112,2	
443	Плов из говядины	200	11,4	8,2	32,4	252	
пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		19,8	15,92	90,5	595,3	300 тнг
2 день							
132	Рассольник "Ленинградский"	230	3,5	5,34	14,4	120,8	
473	Шницель мясной с соусом	90/20	13,8	5,06	14,1	169,8	
224	Гороховое пюре	130	2,02	3,2	11,7	83,7	
741	Ватрушка с творогом	60	5,3	2,4	16,4	108,6	
639	Компот из сухофруктов	200	7,6	2,2	23	137	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		34,82	18,7	92,7	690,2	300 тнг
3 день							
100	Салат из свежих огурцов на р/м	80	0,56	7,84	2,16	81,6	
110	Борщ с капустой, картофелем	230	3,3	10,1	9,9	143,7	
461	Тефтели мясные с луком с соусом	90/20	11,58	16,7	11,6	245,3	
273	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,64	28,08	166,4	
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,4		9,1	35	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		22,99	38,78	73,94	742,3	300 тнг
4 день							
27	Салат из свеклы с изюмом на р/м	80	1,28	2,32	18,9	98,4	
139	Суп гороховый	230	5,98	5,3	16,6	150,7	
4	Котлета мясная	90/20	18	13,8	2,13	205,2	
538	Картофельное пюре	130	2,6	4,59	16,7	120,5	
686	Чай с лимоном	200/5	0,2		13,9	55	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		30,66	26,51	81,33	700,1	380 тнг
5 день							
98	Свекольник	230	4,1	4,49	18,1	119,8	
291	Бефстроганов из курицы	50\50	15,5	13,9	0,5	190	
214	Каша гречневая	130	3,3	2,96	12,6	95	
693	Какао с молоком	200	3,6	1,1	21,5	110	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	300 тнг
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		29,1	22,95	65,8	585,1	
	итого за 5 дней		137,37	122,86	404,27	3313	
	итого средняя за день		27,47	24,57	80,85	662,60	

«Утверждаю»
 директор ГУ «СОШ №14»
 Сачанов А.Т.

Социальное меню

ТТК	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
2 НЕДЕЛЯ							
1 день							
14	Овощной салат	80	0,64	0,08	1,92	11,2	
138	Суп картофельный с рисом	230	1,84	2,02	14,6	85,6	
437	Гуляш из говядины	50	14,4	15,6	3,2	211	
273	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,64	28,08	166,4	
5	Чай черный	200	0,2		10,8	53	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		25,03	21,84	151,7	612,5	300 тнг
2 день							
120	Суп Волна	230	4,6	5,6	18,5	134,4	
9а	Жаркое по-домашнему	200	16,8	14	12,6	244	
пром	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,4		9,1	35	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		26,2	20,5	69,5	569,7	300 тнг
3 день							
10	Салат из моркови на р/м	80	0,64	3,76	6	70,56	
200	Суп картофельный с фасолью	230	2,8	5,2	6,9	85,1	
52	Котлета мясная с соусом	90/20	12,8	15,2	11,9	202,5	
523	Каша ячневая вязкая гарнирная	130	2,5	3,5	15,08	104	
367	Напиток "Мозаика" (Яблоко, ягода)	200	0,05	0,05	19,5	75	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		21,39	28,21	72,48	607,46	300 тнг
4 день							
102	Салат овощной (огурцы, помидоры, м/р)	80	0,56	6,16	3,6	75,2	
174	Суп Крестьянский	230	1,7	5,1	8,9	89,7	
391	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/20	13,59	4,41	9,2	130,5	
527	Рис припущенный	130	2,95	4,07	29,9	170,7	
639	Компот из сухофруктов	200	7,7	2,6	10,7	102	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		29,1	22,84	75,4	638,4	300 тнг
5 день							
96	Салат из моркови с кукурузой	80	8,88	5,76	9,12	124,8	
141	Щи со свежей капустой	230	3,9	6,9	11,2	122,2	
460	Котлета куриная с красным соусом	90/20	14,7	17,3	13,16	268,2	
523	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,7	4,8	28,2	182,8	
628	Чай черный с сахаром	200	0,2		10,8	53	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	300 тнг
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		36,98	35,26	85,58	821,3	
	итого за 5 дней		138,7	128,65	454,66	3249,36	
	итого средняя за день		27,74	25,73	90,93	649,87	



Социальное меню

ТТК	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
3 НЕДЕЛЯ							
1 день							
67	Салат "Витаминный" (капуста, яблоки)	80	1,2	2,5	4,56	47,2	
140	Суп картофельный с макаронами	230	3,6	3,12	17,3	112,2	
492	Плов из курицы	200	13,7	12,9	31,2	297,9	
165	Чай с молоком, сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		22,6	20,62	81,96	608,6	300 тнг
2 день							
132	Рассольник "Ленинградский "	230	3,5	5,34	14,4	120,8	
437	Бефстроганов из говядины	50/50	14,4	15,6	3,2	211	
538	Картофельное пюре	130	2,6	4,59	16,7	120,5	
639	Компот из сухофруктов	200	7,6	2,2	23	137	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		30,7	28,23	70,4	659,6	300 тнг
3 день							
110	Борщ с картофелем и капустой	230	3,3	10,1	9,9	143,7	
478	Жаркое по-домашнему	200	10,1	11,4	19,75	225,1	
пром	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	
705	Напиток из шиповника с медом	200	0,6	0,2	27	111	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		17,4	23	89,35	644,1	300 тнг
4 день							
139	Суп гороховый	230	5,98	5,3	16,6	150,7	
374	Котлета говяжья в белом соусе	90/20	17,7	13,6	7,6	201	
527	Рис припущенный	130	2,95	4,07	29,9	170,7	
358	Булочка с творогом	50	9,1	5,05	5,35	103,5	
686	Чай с лимоном	200	0,2		13,9	55	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		38,53	28,52	86,45	751,2	300 тнг
5 день							
1	Салат "Рыжик" (морковь, изюм)	80	4,4	14,08	2,96	156,16	
98	Свекольник	230	4,1	4,49	18,1	119,8	
473	Биточки мясные в красном соусе	90/20	12,3	4,5	12,6	151	
4	Макаронные изделия (Спагетти)отварные	130	4,55	3,64	28,08	166,4	
пром	Кисломолочный напиток	200	7,7	2,6	10,7	102	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	300 тнг
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
	итого за день		35,65	29,81	85,54	765,66	
	итого за 5 дней		144,88	130,18	413,7	3429,16	
	итого средняя за день		28,98	26,04	82,74	685,83	



Социальное меню

ТТК	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
4 НЕДЕЛЯ							
1 день							
25	Салат из капусты с кукурузой	80	1,3	7,12	4,56	88	
138	Суп картофельный с рисом	230	1,84	2,02	14,6	85,6	
493	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	23,21	18,9	1,6	269,9	
4	Каша пшеничная	130	2,5	3,5	15,08	104	
пром	Сок Фруктовый	200	0,6	0	33	136	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
итого за день			32,85	32,04	161,94	768,8	300 тнг
2 день							
120	Суп Волна	230	4,6	5,6	18,5	134,4	
5	"Ёжики "мясные с соусом	90/20	10,2	9,1	6,8	149,3	
523	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,7	4,8	28,2	182,8	
628	Чай черный	200	0,2		10,8	53	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
итого за день			24,3	20	77,4	589,8	300 тнг
3 день							
200	Суп картофельный с фасолью	230	2,8	5,2	6,9	85,1	
103	Котлета мясная в красном соусе	90/20	16,8	18,2	3,6	246	
273	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,64	28,08	166,4	
пром	Молоко кипяченое	200	7,7	2,6	10,7	102	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
итого за день			34,45	30,14	62,38	669,8	300 тнг
4 день							
174	Суп Крестьянский	230	1,7	5,1	8,9	89,7	
388	Биточки рыбные с соусом	90/20	11,99	4,05	7,67	115	
470	Картофель запечённый	130	2,5	4,6	19,4	131,3	
165	Чай с сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
итого за день			20,29	15,85	64,87	487,3	300 тнг
5 день							
141	Щи со свежей капустой	230	3,9	6,9	11,2	122,2	
436	Плов из курицы	200	17,21	4,67	13,72	165,63	
698	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мед пчелинный	5	0,8	0	80	15	
итого за день			24,71	12,17	143,42	472,13	300 тнг
итого за 5 дней			136,6	110,2	510,01	2987,83	
итого средняя за день			27,32	22,04	102,00	597,57	