



**Директор ИП Кандалина**

**/Кандалина Т.А./**

**2023г**

**Директор школы**

«      »        2023г

**Примерное меню (двенадцатидневное) питания учащихся с 12 лет и старше в**

**школьных столовых**

**ИП Кандалина на 2023 - 2024 учебный год.**

Наименование	№ рецептуры	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Кальций	Магний	Железо	В1, В2	А	С	Калорийность
Макароны с сыром	333	20030	18,10	10,69	61,36	423,20	16,50	1,02	0,35	27,00	4,30	325,50
Кофейный напиток	692	180	2,25	3,24	25,83	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	136,80
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Масло		20	0,016	14,50	0,26	4,80	0,0010	0,04	90,00	90,00	0,00	132,20
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
<b>Итого</b>			<b>24,72</b>	<b>34,23</b>	<b>128,70</b>	<b>538,20</b>	<b>68,56</b>	<b>5,62</b>	<b>90,58</b>	<b>127,80</b>	<b>29,84</b>	<b>786,50</b>
Суп из овощей с щипленком	135	25/250	6,50	4,00	12,50	41,25	27,00	1,75	0,23	750,00	20,00	126,00
Тфтели с соусом	428/461	100/30	19,35	23,01	19,08	52,44	35,64	3,48	0,35	4,80	1,68	363,60
Греча отварная	508	200	11,60	10,40	56,80	12,60	84,15	2,85	0,23	3,00	0,00	372,00
Напиток апельсиновый	699	180	0,09	0,00	22,68	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	86,40
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>45,54</b>	<b>44,86</b>	<b>160,66</b>	<b>212,49</b>	<b>214,05</b>	<b>11,98</b>	<b>1,19</b>	<b>769,20</b>	<b>22,22</b>	<b>1209,50</b>

2 —-ой день

Биточки по белорусски	467	100	21,00	22,40	1,20	18,00	24,00	206,00	4,00	0,06	0,00	290,00
Картофельное пюре	520	200	5,40	11,80	25,80	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	224,00
Кондитерское изделие		50	3,05	9,40	34,05	11,50	5,00	2,10	0,32	66,00		233,50
Компот из яблок	631	180	0,18	0,00	32,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	127,80
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>33,38</b>	<b>49,40</b>	<b>118,72</b>	<b>111,67</b>	<b>79,34</b>	<b>211,10</b>	<b>4,72</b>	<b>132,06</b>	<b>15,54</b>	<b>1007,30</b>
Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	147	25/250	6,27	8,05	17,87	15,50	9,25	0,50	0,07	1250,00	3,25	169,25
Плов с мясом птицы	492	150	12,60	25,05	32,10	12,35		0,88	0,50		0,95	411,00
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Напиток лимонный	666	180	0,09	0,00	21,78	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	83,70
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>27,86</b>	<b>40,55</b>	<b>124,35</b>	<b>77,47</b>	<b>74,29</b>	<b>6,12</b>	<b>0,93</b>	<b>1336,60</b>	<b>18,54</b>	<b>941,45</b>

3 — ий день												
Котлета из птицы	499	100	10,10	19,40	3,30	27,60	16,10	1,50	0,50	0,30	0,40	227,40
Макаронны отварные	332	200	11,14	1,84	61,36	6,32		0,81	0,02			314,00
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	10,80	0,54	136,80
Кофейный напиток	692	180	2,25	3,24	25,83	72,00	19,26	0,36	0,11	0,00	25,00	60,00
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00		
<b>Итого</b>			<b>27,84</b>	<b>30,28</b>	<b>131,74</b>	<b>144,12</b>	<b>68,16</b>	<b>6,87</b>	<b>0,76</b>	<b>11,10</b>	<b>25,94</b>	<b>870,20</b>
Суп картофель горох с щипенком	139	25/250	14,00	7,00	22,30	49,25	48,25	3,50	0,30	1250,00	8,75	213,00
Запеканка картофель с мясом	478	150/5	15,00	14,70	24,75	29,55	46,20	2,85	0,30	135,00	7,95	297,00
Дополг гарнир/овоши		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Компот из сухофруктов		180	0,30	0,00	15,70	5,84	33,00	0,96	0,02		0,02	62,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>38,20</b>	<b>29,15</b>	<b>115,35</b>	<b>123,64</b>	<b>187,45</b>	<b>11,15</b>	<b>0,95</b>	<b>1435,60</b>	<b>28,72</b>	<b>849,50</b>

4 — ий день

Запеканка творожная со сгущ молоком	366	150/30	29,60	22,65	50,45	190,20	30,15	1,05	0,38	300,00	0,45	526,50
Чай с сахаром	686	180/15	0,25	0,00	15,00	12,36	8,08	1,28	0,02	1,80	0,00	54,00
Бутерброд с сыром		15/25	5,40	4,10	20,00	325,00	49,00	2,27	0,32	120,00	0,84	139,80
<b>Итого</b>			<b>35,25</b>	<b>26,75</b>	<b>85,45</b>	<b>527,56</b>	<b>87,23</b>	<b>4,60</b>	<b>0,72</b>	<b>421,80</b>	<b>1,29</b>	<b>720,30</b>
Щи картофель с рыб консервами	124	25/250	6,37	4,80	10,00	29,70	42,20	1,00	0,10	16,00	18,00	110,00
Выплетая тушенные в сметанном соусе	493	1/100	11,50	9,36	2,16	0,03	0,16	14,00	26,56	102,74	0,76	139,00
Рис отварной	511	200	4,40	6,40	38,55	27,45	11,55	1,95	0,30			232,00
Напиток апельсиновый	699	180	0,09	0,00	22,68	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	86,40
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>30,36</b>	<b>28,01</b>	<b>122,99</b>	<b>163,38</b>	<b>121,17</b>	<b>20,85</b>	<b>27,35</b>	<b>130,14</b>	<b>19,30</b>	<b>828,90</b>

было филе

## 5 — ый день

Коплета рыбная	388	100	13,00	8,80	15,20	36,48	41,28	1,12	0,16	56,00	0,24	196,00
Картофельное пюре	520	200	5,40	11,80	25,80	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	224,00
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Чай с сахаром и лимоном	686	180/15/5	0,30	0,00	15,20	12,96	8,28	1,44	0,02	1,80	5,04	60,00
Кондитерское изделие		50	3,05	9,40	34,05	11,50	5,00	2,10	0,32	66,00		233,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>26,40</b>	<b>35,80</b>	<b>118,70</b>	<b>137,29</b>	<b>111,86</b>	<b>7,06</b>	<b>0,91</b>	<b>203,80</b>	<b>30,48</b>	<b>861,50</b>
Борщ из св капусты с картоф и щипленком	110	25/250	6,20	7,30	13,20	25,75	32,75	1,75	0,25	1000,00	10,00	133,00
Оладьи со стущ молоком	733	150/30	13,32	16,56	70,02	165,34		0,93	0,29		0,20	489,60
Компот из яблок	631	180	0,18	0,00	32,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	127,80
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>28,30</b>	<b>31,31</b>	<b>180,84</b>	<b>260,91</b>	<b>98,79</b>	<b>10,12</b>	<b>0,86</b>	<b>1036,60</b>	<b>37,54</b>	<b>1071,90</b>

## 6 — ой день

Жаркое по домашнему	436	50/150	17,80	9,80	21,60	23,70	27,00	2,10	0,60	600,00	0,60	250,00
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13			132,00
Кофейный напиток	692	180	2,25	3,24	25,83	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	136,80
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
<b>Итого</b>			<b>25,30</b>	<b>18,84</b>	<b>91,68</b>	<b>138,70</b>	<b>91,06</b>	<b>6,96</b>	<b>0,88</b>	<b>660,80</b>	<b>38,14</b>	<b>594,80</b>
Суп из овощей с щипленком	135	25/250	6,50	4,00	12,50	41,25	27,00	1,75	0,23	750,00	20,00	126,00
Голубцы ленивые с соусом	ттк	108/50	12,69	11,14	10,23	26,22	17,82	1,74	0,17	2,40	0,84	197,50
Икра кабачковая		60	0,62	0,07	4,11	24,40	25,20	0,92	0,14	0,08	12,00	17,40
Компот из сухофруктов		180	0,30	0,00	15,70	5,84	33,00	0,96	0,02		0,02	62,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60		129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>28,11</b>	<b>22,66</b>	<b>92,14</b>	<b>131,91</b>	<b>151,02</b>	<b>8,91</b>	<b>0,84</b>	<b>753,08</b>	<b>32,86</b>	<b>664,40</b>

## 7 — ой день

Каша Молочная с маслом	302	200/10	6,80	9,00	50,10	29,65	27,97	0,73	0,13	8,90	0,17	313,00
БутерБрод с сыром и маслом	3	80	4,68	29,52	24,84	96,70	12,18	0,60	0,05	180,00	1,50	388,80
Коктель молочный		1/200	2,70	1,50	10,70	12,96	8,28	1,44	0,02	1,80	5,04	65,00
<b>Итого</b>			<b>14,18</b>	<b>40,02</b>	<b>85,64</b>	<b>139,31</b>	<b>48,43</b>	<b>2,77</b>	<b>0,20</b>	<b>190,70</b>	<b>6,71</b>	<b>766,80</b>
Щи из св капусты с мясом	124	12,5/250	9,80	5,70	10,00	56,25	28,75	1,00	0,15	1250,00	20,00	134,00
Рыба тушеная с овощами	374	50/50	10,60	5,40	5,60	30,00	25,70	0,09	0,20	900,00	9,20	115,00
Картофель отварной	203	200	3,42	6,17	36,42	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	172,00
Напиток лимонный	666	180	0,09	0,00	21,78	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	83,70
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>31,91</b>	<b>24,72</b>	<b>123,40</b>	<b>189,42</b>	<b>132,99</b>	<b>6,43</b>	<b>0,91</b>	<b>2216,60</b>	<b>44,74</b>	<b>766,20</b>

## 8 — ой день

Тфрегли с соусом	428/461	100/30	19,35	23,01	19,08	52,44	35,64	3,48	0,35	4,80	1,68	363,60
Греча отварная	508	200	11,60	10,40	56,80	12,60	84,15	2,85	0,23	3,00	0,00	372,00
Догол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Напиток клюквенный	700	180	0,09	0,00	22,41	12,24	1,26	0,14	0,01	3,60	0,90	87,30
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>35,69</b>	<b>39,21</b>	<b>126,74</b>	<b>95,28</b>	<b>152,85</b>	<b>7,97</b>	<b>0,75</b>	<b>61,40</b>	<b>14,58</b>	<b>970,90</b>
Суп картофельный с щипенком	147	250/12,5	7,00	5,10	20,60	27,75	37,00	1,50	0,25	500,00	15,00	148,00
Колбета мясная с соусом	451/824	100	14,00	19,00	4,30	15,50	27,70	3,50	0,30	40,00	-	243,00
Рис отварной	511	200	4,40	6,40	38,55	27,45	11,55	1,95	0,30	-	-	232,00
Компот из яблок	631	180	0,18	0,00	32,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	127,80
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>33,58</b>	<b>37,95</b>	<b>145,27</b>	<b>115,52</b>	<b>129,29</b>	<b>11,39</b>	<b>1,17</b>	<b>576,60</b>	<b>17,34</b>	<b>1012,30</b>

## 9 — ый день

Цыплята тушеные в сметанном соусе	493	1/100	11,50	9,36	2,16	0,03	0,16	14,00	26,56	102,74	0,76	139,00
Картофельное пюре	520	200	5,40	11,80	25,80	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	224,00
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Сок		200	0,22	0,02	31,52	14,00	8,00	1,00	0,00	-	4,00	120,00
<b>Итого</b>			<b>20,87</b>	<b>26,98</b>	<b>84,93</b>	<b>85,58</b>	<b>53,46</b>	<b>17,10</b>	<b>26,93</b>	<b>132,74</b>	<b>17,96</b>	<b>615,00</b>
Рассольник ленинградский с щипленком	132	12,5/250	7,20	6,60	20,20	27,50	34,25	1,25	0,23	1000,00	12,75	162,00
Гуляш мясной	437	50/50	13,90	6,50	4,00	19,00	12,00	0,88	0,50		1,00	132,00
Макаронные отварные	332	200	11,14	1,84	61,36	6,32		0,81	0,02			314,00
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Чай с сахаром и лимоном	686	180/15/5	0,30	0,00	15,20	12,96	8,28	1,44	0,02	1,80	5,04	60,00
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>41,44</b>	<b>22,39</b>	<b>153,36</b>	<b>104,78</b>	<b>114,53</b>	<b>8,22</b>	<b>1,10</b>	<b>1052,40</b>	<b>30,79</b>	<b>945,50</b>

## 10 — ый день

Жаркое по домашнему	436	50/150	17,80	9,80	21,60	23,70	27,00	2,10	0,60	600,00	0,60	250,00
Допол гарнир/овощи		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Напиток из ягод	700	180	0,09	0,00	22,41	12,24	1,26	0,14	0,01	3,60	0,90	87,30
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
Фрукт		150	0,60	0,00	15,80	25,00	13,00	3,00	0,00	0,00	25,00	60,00
<b>Итого</b>			<b>23,14</b>	<b>15,60</b>	<b>88,26</b>	<b>78,94</b>	<b>73,06</b>	<b>6,74</b>	<b>0,77</b>	<b>653,60</b>	<b>38,50</b>	<b>545,30</b>
Суп картофельный с клецками	228	250	6,60	7,40	15,80	15,50	9,25	0,50	0,07	1250,00	3,25	148,00
Запеканка творожная со стужа молоком	366	150/15	29,60	22,65	50,45	190,20	30,15	1,05	0,38	300,00	0,45	526,50
Напиток апельсиновый	699	180	0,09	0,00	22,68	72,00	19,26	0,36	0,11	10,80	0,54	86,40
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>44,29</b>	<b>37,50</b>	<b>138,53</b>	<b>311,90</b>	<b>106,66</b>	<b>5,45</b>	<b>0,84</b>	<b>1561,40</b>	<b>4,24</b>	<b>1022,40</b>

## 11 - вий день

Масо тушеное	433	50/50	17,40	12,30	5,20	0,20	0,00	0,02	12,00	71,00	1,00	203,00
Рис отварной	511	200	4,40	6,40	38,55	27,45	11,55	1,95	0,30			232,00
Компот из кураги	638	180	1,08	0,00	28,44	0,10	12,00		0,40			113,40
Допол гарнир/овоши		30	0,45	0,00	1,50	2,40	6,00	0,15	0,02	25,00	6,00	8,00
Бульбурол с сыром		15/25	5,40	4,10	20,00	325,00	49,00	2,27	0,32	120,00	0,84	139,80
<b>Итого</b>			<b>28,73</b>	<b>22,80</b>	<b>93,69</b>	<b>355,15</b>	<b>78,55</b>	<b>4,39</b>	<b>13,04</b>	<b>216,00</b>	<b>7,84</b>	<b>696,20</b>
Щи из св капусты с картоф и пшллей	124	25/250	6,20	7,30	13,20	25,75	32,75	1,75	0,25	1000,00	10,00	133,00
Котлета рыбная	388	100	13,00	8,80	15,20	36,48	41,28	1,12	0,16	56,00	0,24	196,00
Картофельное пюре	520	200	5,40	11,80	25,80	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	224,00
Напиток лимонный	666	180	0,09	0,00	21,78	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	83,70
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>32,69</b>	<b>35,35</b>	<b>125,58</b>	<b>165,40</b>	<b>152,57</b>	<b>8,21</b>	<b>0,97</b>	<b>1122,60</b>	<b>25,78</b>	<b>898,20</b>

## 12 — вий день

Рыба тушеная с овощами	374	50/50	10,60	5,40	5,60	30,00	25,70	0,09	0,20	900,00	9,20	115,00
Картофель отварной	203	200	3,42	6,17	36,42	58,35	25,50	0,90	0,24	30,00	13,20	172,00
Допол гарнир/овоши		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Компот из ябллок	631	180	0,18	0,00	32,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	127,80
Кондитерское изделие		50	3,05	9,40	34,05	11,50	5,00	2,10	0,32	66,00		233,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>21,90</b>	<b>26,77</b>	<b>136,74</b>	<b>128,47</b>	<b>93,04</b>	<b>5,49</b>	<b>0,96</b>	<b>1082,00</b>	<b>36,74</b>	<b>796,30</b>
Суп картоф горох с мясом	139	25/250	14,00	7,00	22,30	49,25	48,25	3,50	0,30	1250,00	8,75	213,00
Плов с мясом	443	150	12,60	25,05	32,10	12,35		0,88	0,50		0,95	411,00
Допол гарнир/овоши		60	0,90	0,00	3,00	4,80	12,00	0,30	0,04	50,00	12,00	16,00
Компот из апельсиннов	636	180	0,72	0,00	41,22	10,62	5,04	0,90	0,03	36,00	2,34	163,80
Хлеб ржаной		50	4,25	1,65	24,15	21,00	28,20	2,34	0,16	0,60	-	129,50
Батон		50	3,75	5,80	25,45	13,20	19,80	1,20	0,13	-	-	132,00
<b>Итого</b>			<b>145,40</b>	<b>163,74</b>	<b>672,86</b>	<b>698,96</b>	<b>604,51</b>	<b>36,52</b>	<b>5,01</b>	<b>5745,80</b>	<b>149,08</b>	<b>4454,30</b>

