

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ «Шумяцкая СШ им. В.Ф. Алешина»
 И.Н. Кухаренкова

**Примерные варианты горячих обедов
 для учащихся группы продленного дня
 в МБОУ «Шумяцкая СШ им. В.Ф. Алешина»
 на 2023-2024 учебный год**

Дни п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порци и (г)	Пищ. вещ-ва (г)			Э Ц (ккал)	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	Е
1-й день Пн.	138/2004	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	113	24,26	124,86	37,26	1,93	0,14	11,39	0,23	0,34
	494/2004	Птица жареная	50	9,3	7,8	0,3	107	17,60	214,40	28,00	2,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	332/2004	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	32,19	120,63	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
	639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,80	15,40	8,00	1,26	0,00	0,40	0,00	0,20
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		18,2	17,2	87,3	578	112,75	501,39	100,7	6,53	0,28	11,79	0,25	1,74
2-й день Вт.	139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	45,68	138,55	37,52	1,82	0,14	5,75	0,22	0,28
	451/2004	Котлета «Школьная»	50	3,5	8,0	1,5	92	18,92	87,06	13,69	0,50	0,11	0,32	0,00	1,20
	214/2004	Капуста тушеная	100	2,6	4,0	7,0	75	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	0,72
	648/2004	Кисель из концентрата	200	0,2	0,0	30,6	118	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		14,9	17,9	75,9	523	138,1	308,91	88,86	3,99	0,34	26,83	27,14	30,21
3-й день Ср.	123/2004	Щи	250	2,1	5,0	7,0	86	42,33	50,35	21,40	0,80	0,06	18,36	0,23	0,22
	377/2004	Рыба жареная	50	6,5	6,0	1,0	165	15,93	100,03	12,85	0,42	0,08	0,20	0,06	1,06
	510/2004	Каша гречневая вязкая	100	3,0	4,7	15,5	120	9,42	75,54	49,72	1,69	0,20	0,00	0,02	0,24
	631/2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	14,86	4,40	5,32	0,95	0,01	4,00	0,00	0,08



	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		14,2	16,0	73,8	584	89,44	256,42	99,19	7,37	0,4	22,56	22,87	24,86
4-й день Чт.	134/2004	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5,3	15,7	121	145,80	132,20	19,08	0,46	0,08	0,81	0,05	0,33
	424/2004	Поджарка	50/15	12,7	4,5	2,2	100	19,79	105,41	17,90	1,02	0,06	4,28	0,02	2,13
	216/2004	Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,5	121	18,42	63,57	24,11	0,89	0,09	7,59	0,24	0,23
	639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,80	15,40	8,00	1,26	0,00	0,40	0,00	0,20
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
			ИТОГО		20,2	16,5	82,3	537	223,92	314,27	72,09	4,21	0,24	8,8	9,1
5-й день Пт.	135/2004	Суп из овощей	250	2,3	5,1	12,6	107	29,68	51,80	20,57	0,77	0,07	10,27	0,23	0,20
	448/2004	Бифштекс рубленый	50	9,0	2,0	1,5	57	5,28	60,38	9,81	0,45	0,02	0,00	0,00	0,38
	511/2004	Рис отварной	100	5,0	4,1	25,7	152	7,56	55,54	18,04	0,39	0,03	0,00	0,02	0,19
	648/2004	Кисель из концентрата	200	0,2	0,0	30,6	118	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
			ИТОГО		18,9	11,5	84,9	505	195,13	439,05	97,91	4,72	0,22	6,49	0,05
6-й день Пн.	109/2004	Борщ	250	1,8	5,8	10,4	101	56,12	95,79	31,97	1,64	0,08	0,95	0,23	0,29
	469/2004	Фрикадельки в соусе	55/30	7,4	7,7	8,9	135	17,60	214,40	28,00	2,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	510/2004	Каша пшенная вязкая	100	2,9	4,6	15,9	120	11,16	59,45	20,76	0,70	0,11	0,00	0,02	0,11
	631/2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142	31,80	15,40	8,00	1,26	0,00	0,40	0,00	0,20
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
			ИТОГО		14,7	18,4	85,5	569	123,58	411,14	98,63	6,28	0,24	1,35	1,6
7-й день Вт.	140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120	24,26	124,86	37,26	1,93	0,14	11,39	0,23	0,34
	388/2004	Котлеты рыбные	50	8,0	5,5	4,5	98	17,68	83,79	14,94	1,28	0,04	0,69	0,13	1,69
	224/2004	Рагу овощное	120	2,2	2,8	13,6	88	24,12	43,59	18,33	0,65	0,05	9,44	0,29	0,22
	648/2004	Кисель из концентрата	200	0,2	0,0	30,6	118	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
			ИТОГО		15,7	11,1	84,2	495	80,68	295,04	87,63	4,71	0,29	25,12	0,68
8-й день Ср.	142/2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,3	3,1	18,9	121	23,45	98,20	34,30	1,26	0,15	12,05	0,22	0,35
	431/2004	Печень по строгановски	55	6,8	6,8	1,9	97	21,00	77,00	11,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,20
	510/2004	Каша гречневая вязкая	100	3,0	4,7	15,5	120	9,42	75,54	49,72	1,69	0,20	0,00	0,02	0,24



	639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,80	15,40	8,00	1,26	0,00	0,40	0,00	0,20
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		12,8	11,8	82,2	533	92,57	292,24	112,92	5,81	0,42	12,45	0,25	1,38
9-й день Чт.	134/2004	Суп крестьянский с крупой	250	2,7	6,0	14,4	124	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,71	0,23	0,24
	451/2004	Шницель «Классический»	50	4,0	8,5	1,5	98	8,33	143,14	8,84	2,89	0,13	4,13	4,0	3,02
	520/2004	Картофельное пюре	100	2,1	5,5	14,5	126	26,64	54,90	18,61	0,67	0,09	3,46	0,02	0,12
	648/2004	Кисель из концентрата	200	0,2	0,0	30,6	118	7,72	6,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО			11,4	20,3	75,5	537	157,8	298,87	67,17	5,16	0,34	22,9	27,18
10-й день Пт.	132/2004	Рассольник ленинградский	250	3,1	5,2	20,3	143	25,27	21,21	25,96	1,15	0,12	17,86	0,23	0,31
	492/2004	Плов из птицы	125	9,8	9,0	23,2	213	12,04	149,02	31,12	1,34	0,07	3,47	0,15	2,98
	631/2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО			15,5	14,6	93,8	569	69,66	222,13	77,38	3,74	0,27	21,33	0,38





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШУМЯЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.Ф.АЛЕШИНА" Кухаренкова Ирина Николаевна, Директор	 Не требуется для подписания	00BBF0466092F8C16D5977ECB85052B6CD с 30.08.2022 18:16 по 23.11.2023 18:16 GMT+03:00	28.09.2023 10:55 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШУМЯЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.Ф.АЛЕШИНА" Кухаренкова Ирина Николаевна, Директор	 Не требуется для подписания	00BBF0466092F8C16D5977ECB85052B6CD с 30.08.2022 18:16 по 23.11.2023 18:16 GMT+03:00	28.09.2023 10:56 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа