

Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Плодоовощторг»


Р.В. Татарская



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6
Р.В. Бондаренко



**Примерное 2-х недельное меню
обедов для организации**

питания учащихся школ при пятидневном обучении

возрастная группа от 7 до 11 лет

**Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания учащихся 1-4 классов
С 09.01.24 по 31.05.24**

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<i>1-день</i>																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118.29	2.03	4.19	19	0.15	0.8	11	0	65	85	24	0.8	8.37
1	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	342	22.6	17	40.8	0.14	0.12	12	55	142	156	19	1.6	38.64
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	80.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	55.8	24	18.8	0.96	11.29
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого	700		712.09	28.45	25.61	100.9	0.38	0.98	36.2	215	333	331.4	76.2	4.88	64.3
<i>2-день</i>																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128.06	5.12	3.89	18.1	0.12	0.3	5	0	30	60	28	1	7.13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359.7	15.5	28.15	35.45	0.15	0.12	11.4	58	153	136	25	1.6	36.41
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	17	24	6	0.6	6.76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	68	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого	770		874.16	29.32	39.64	116.7	0.47	0.51	18.6	227	338	364.4	98.4	6.72	64.3
<i>3-день</i>																
1	Суп картофельный с макаронам	1/200	140/2004	144.38	2.38	3.5	17	0.12	0.05	0	0	30	72	28	1	7.31
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14.8	15.4	15.5	0.15	0.22	11.4	62	93	85	25	1.6	28.25
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	55	84	30	1	10.14
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	86	40	20	1.2	8.4
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	7.2
	Итого	810		858.64	23.98	23.9	115.7	0.52	0.44	34.4	226	334	345.4	117.4	6.52	64.3
<i>4-день</i>																

Обед_64,3

1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118.29	2.03	4.19	19	0.15	0.8	11	0	65	45	24	0.8	8.37
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247.09	15.3	13.4	8.5	0.19	1.41	12.7	6216	86	139	17	5	32.63
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	58	84	30	1	5.76
4	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	15.15	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	8.4
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132.6	0.32	0	32.86	0	0	0.4	0	16	6	6	1	6.14
	Итого	750		859.13	26.45	23.79	118	0.59	2.38	46.5	6380	337	372.4	105.4	9.72	64.3
<i>5-день</i>																
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185.3	7.8	9.34	14	0.07	0.8	11	0	85	65	13	0.8	9.2
2	Рагу из птицы	1/80/150	489/2004	359.7	15.5	28.2	55.5	0.14	0.12	11	48	98	186	25	1.6	40.1
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	3.1	9	81	78	25	2	9
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого	750		740	27.92	38.11	109.8	0.37	1	27.5	217	334	395.4	77.4	5.92	64.3
<i>6-день</i>																
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152.18	7.08	6.08	17.2	0.12	0.3	0	0	30	160	28	1	7.1
2	Жаркое по домашнему	1/150/30	436/2004	365.7	15.5	28.15	55.45	0.22	0.12	11.4	50	148	186	25	1.6	42.8
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	86	40	20	1.2	8.4
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого	700		709.08	25.88	34.73	110.4	0.44	0.49	30.6	210	334	452.4	87.4	5.32	64.3
<i>7-день</i>																
1	Суп картофельный с макаронам	1/200	140/2004	144.38	2.38	3.5	17	0.12	0.05	0	0	30	72	28	1	7.31
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191.47	25.04	26.62	32.97	0.04	0.22	7	52	87	107	19	0.8	32.57
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	55	84	30	1	10.14
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	0	93	40	20	0.8	8.28
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого	750		773.91	34.39	35.12	112.7	0.4	0.43	19.8	216	335	369.4	111.4	5.12	64.3

Обед_64,3

<i>8-день</i>																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128.06	5.12	3.89	18.1	0.12	0.3	5	0	30	60	28	1	7.13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359.7	15.5	28.15	35.45	0.15	0.12	11.4	58	153	136	25	1.6	36.41
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	17	24	6	0.6	6.76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	68	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого	770		874.16	29.32	39.64	116.7	0.47	0.51	18.6	227	338	364.4	98.4	6.72	64.3
<i>9-день</i>																
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185.3	7.8	9.34	14	0.07	0.8	11	0	85	65	13	0.8	9.2
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191.47	25.04	26.62	32.97	0.04	0.22	7	52	87	107	19	0.8	32.57
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200.4	4.8	3.9	29.4	0.09	0.03	0	0	22	99	24	1.7	7.53
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	3.1	9	81	78	25	2	9
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого	750		772.17	42.26	40.48	116.8	0.36	1.13	23.1	221	345	415.4	95.4	6.82	64.3
<i>10-день</i>																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118.29	2.03	4.19	19	0.15	0.8	11	0	65	85	24	0.8	8.37
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14.8	15.4	15.5	0.15	0.22	11.4	62	93	85	25	1.6	28.25
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	25.5	0.04	0.01	0	0	49	72	6	0.6	11.65
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	80.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	55.8	24	18.8	0.96	10.03
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого	750		723.39	26.15	29.11	101.2	0.43	1.09	35.2	222	333	332.4	88.2	5.48	64.3

меню составлено в соответствии с сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г. и сборником рецептур для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г

Обед_64,3

0