

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг»

 Р.В. Татарская



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6

Г.В. Бондаренко



**Примерное 2-х недельное меню
обедов для организации
питания учащихся школ при пятидневном обучении
возрастная группа от 7 до 11 лет
весенне-летний период**

ОАО «Флодоовощторг» города Батайска
Примерное 2-х недельное меню обедов для организации питания учащихся

возрастная группа от 7 до 11 лет
весенне летнее

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
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	13	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
1	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	322	22.6	17	0	0.04	0.12	1.4	40	33	156	19	1.6
4	Салат из квашеной капусты с зеленью свежей	1/70	45/2004	60.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	40.8	24	12.8	0.96
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			662.09	28.45	25.61	53.75	0.18	0.98	25.2	40	125	291.4	59.2	4.88
<i>2-день</i>															
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128.06	5.12	3.89	18.1	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
3	Макароны отварные	1/100	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			864.16	29.02	39.64	96.66	0.47	0.26	13.6	49	154	494.4	98.4	6.72
<i>3-день</i>															
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144.38	2.38	1.84	17	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14.8	5.4	15.5	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
2	Картофель отварной	1/120	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1
3	Огурец соленый с зеленью свежей	1/40	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1
	Итого			860.64	25.38	12.04	114	0.52	0.34	34.4	44	221	514.4	117.4	6.52

Sheet1

<i>4-день</i>															
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118.29	2.03	4.19	13	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
1	Оладьи из печени	1/70	476/2008	247.09	15.3	11	8.5	0.19	1.41	12.7	6216	30	239	17	5
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1
3	Помидор соленый с зеленью свежей	1/30	Пром.пр-ва	15.15	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
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
	Итого			849.13	26.45	21.39	112	0.49	2.38	46.5	6220	179	472.4	94.4	9.72
<i>5-день</i>															
1	Рассольник ленинградский	1/250	132/2004	185.3	7.8	9.34	4.02	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
2	Мясо тушеное	1/70	438/2008	395.5	11.9	14.09	11.3	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200.4	4.8	3.9	29.4	0.08	0.03	0	0	22	99	24	1.7
4	Зеленый горошек	1/40	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			978.2	30.22	27.75	83.38	0.33	0.97	13.9	9	119	395.4	95.4	6.82
<i>6-день</i>															
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144.38	2.38	1.84	17	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8
3	Картофель отварной	1/120	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1
4	Икра свекольная	1/40	78/2004	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	0	58	40	20	0.8
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			975.91	35.49	33.26	90.97	0.4	0.27	13.7	4	190	437.4	111.4	5.12
<i>7-день</i>															
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128.06	5.12	3.89	18.1	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
3	Макароны отварные	1/100	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2

Sheet1

5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			864.16	29.02	39.64	96.66	0.47	0.26	13.6	49	154	494.4	98.4	6.72
8-день															
1	Суп картофельный с рисом	1/250	138/2004	152.18	7.08	6.08	17.2	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Жаркое по домашнему	1/100/30	436/2004	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
4	Огурец соленный с зеленью свежей	1/40	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			693.08	25.58	34.73	70.38	0.37	0.24	30.6	40	181	432.4	87.4	5.32
9-день															
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185.3	7.8	9.34	4.02	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200.4	4.8	3.9	29.4	0.08	0.03	0	0	22	99	24	1.7
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			962.17	42.26	40.48	86.35	0.33	0.97	13.9	9	119	395.4	95.4	6.82
10-день															
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118.29	2.03	4.19	13	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14.8	5.4	15.5	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
4	Салат из квашеной капусты с зеленью свежей	1/60	45/2004	60.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	40.8	24	12.8	0.96
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			705.39	27.25	18.91	91.45	0.33	0.99	35.2	40	152	345.4	71.2	5.48

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

0

Цена
8.37
41.34
11.29
3
3
67
7.13
39.11
6.76
8
3
3
67
7.31
30.95
12.94
5.6
3
7.2
67

8.37
35.33
9.96
4.2
3
6.14
67
9.2
35.84
9.96
6
3
3
67
7.31
35.23
12.94
5.52
3
3
67
7.13
39.11
6.76
8

3
3
67
7.1
48.3
5.6
3
3
67
7.36
35.23
9.96
8.45
3
3
67
8.37
30.95
11.65
10.03
3
3
67