

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг»

 Р.В. Татарская



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6

И.В. Бондаренко



**Примерное 2-х недельное меню  
для организации горячего питания  
учащихся школ при пятидневном обучении  
возрастная группа от 11 и старше  
весенне-летний период**

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

**возрастная группа от 11 лет и ста  
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
<b>1-день</b>															
1	Плов из птицы	1/150/50	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	1/100	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			543.8	26.42	21.42	40.8	0.13	0.18	14.4	40	114	226.4	46.2	4.08
<b>2-день</b>															
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	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
4	Икра кабачковая	1/100	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			736.1	23.9	35.75	78.6	0.35	0.21	13.6	49	124	334.4	70.4	5.72
<b>3-день</b>															
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14.8	5.4	15.5	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
2	Картофель отварной	1/150	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	1/65	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	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			631.26	22.7	10.2	75.2	0.4	0.29	36.2	44	191	356.4	89.4	5.32
<b>4-день</b>															
1	Оладьи из печени	1/90	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

## Sheet1

3	Помидор соленый с зеленью свежей	1/40	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			730.84	24.42	17.2	99.06	0.44	1.58	35.7	6220	168	407.4	81.4	8.92
<b>5-день</b>															
2	Мясо тушеное	1/80	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	1/150	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
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			792.9	22.42	18.41	79.36	0.28	0.17	3.1	9	108	330.4	82.4	6.02
<b>6-день</b>															
2	Котлеты рубленые из птицы	1/100	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	1/50	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			831.53	33.11	31.42	73.97	0.28	0.22	13.7	4	160	277.4	83.4	4.12
<b>7-день</b>															
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	Макаронь отварные	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
4	Икра кабачковая	1/100	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			736.1	23.9	35.75	78.6	0.35	0.21	13.6	49	124	334.4	70.4	5.72
<b>8-день</b>															
2	Жаркое по домашнему	1/100/40	436/2004	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
4	Огурец соленый	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

## Sheet1

Итого			540.9	18.5	28.65	53.15	0.25	0.19	30.6	40	151	272.4	59.4	4.32	
<b>9-день</b>															
2	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1
4	Зеленый горошек	1/75	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			807.47	35.46	32.94	86.93	0.35	0.24	8.7	13	126	315.4	88.4	5.32	
<b>10-день</b>															
2	Биточки рыбные	1/100	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	1/80	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			587.1	25.22	14.72	78.5	0.28	0.19	24.4	40	141	280.4	58.2	4.68	

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

0

рше

<b>Цена</b>
<b>47.88</b>
<b>16.12</b>
<b>3</b>
<b>3</b>
<b>70</b>
<b>39.11</b>
<b>11.89</b>
<b>13</b>
<b>3</b>
<b>3</b>
<b>70</b>
<b>38.69</b>
<b>16.21</b>
<b>9.1</b>
<b>3</b>
<b>3</b>
<b>70</b>
<b>45.3</b>
<b>9.96</b>

5.6
3
6.14
70
40.96
14.94
8.1
3
3
70
44.04
12.94
7.02
3
3
70
39.11
11.89
13
3
3
70
58.4
5.6
3
3

70
44.04
9.96
10
3
3
70
38.69
11.65
13.66
3
3
70