



Примерное меню обедов для обучающихся 1-4 классов на 109,32 руб.

Возрастная категория: 7-11 лет

Вторая смена

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день(пн)	Салат из свеклы отварной	60	0,6	3,6	4,05	55,68	52	7,62
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020	17,08
	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,08	182,31	241"	28,30
	Котлета "Школьная"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347"	57,25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,05
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Итого:	740	27,45	19,43	107,12	709,27		118,94
2 день(вт)	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	5,98
	Суп гороховый	200	6,52	2,8	14,92	110,92	54-8с-2020	13,47
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	21,7
	Котлета мясная с соусом	140	14,08	16,08	15,05	264,25	268/331	60,01
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Итого:	790	28,09	26,11	95,61	726,64		116,80
3 день(ср)	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	11,25
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,62	5,72	92,2	54-1с-2020	16,24
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242,16	202"	22,20
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	69,56
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	2,98
	Итого:	790	31,11	33,98	79,61	738,8		124,87
4 день (чт)	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	0,73	4,71	5,38	66,84	37	8,23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с-2020	18,38
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,71	203	11,00
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	95	13,21	25,39	13,35	335	295	45,42
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	2,98
	Итого:	745	27,93	41,33	88,03	832,29		88,65
5 день(пт)	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	5,98
	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020	21,20
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	21,7
	Тефтели мясные с соусом	140	9,49	10,55	12,01	180,73	279/331	61,75
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6		19,00
	Итого:	790	22,72	23,58	97,67	683,32		132,27

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
6 день(пн)	Салат из свеклы отварной	60	0,6	3,6	4,05	55,68	52	7,62
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-76-2020	17,08
	Плов из бройлер-цыпленка	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	57,36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	9,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Итого:	700	28,07	15,9	113,33	704,72		94,10
7 день(вт)	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	75	9,78
	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,76	115,58	54-106-2020	15,46
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,71	203	11,00
	Биточки мясные с соусом	140	14,08	16,08	15,05	264,25	268/331	60,01
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-211-2020	2,98
	Итого:	790	29,7	28,19	97,32	754,64		101,87
8 день (ср)	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	5,98
	Борщ фасолью	200	6,08	5,82	12,7	127,58	54-196-2020	19,02
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	21,70
	Биточки рыбные	95	10,61	12,96	12,8	210,73	234	46,09
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6		19,00
	Итого:	745	25,18	26,01	97,54	715,38		114,43
9 день(чт)	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	11,25
	Суп гороховый	200	6,52	2,8	14,92	110,92	54-86-2020	13,47
	Рагу из птицы	250	17,94	16,73	21,71	310	289	65,44
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витощка"	200			24	95		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Итого:	750	28,94	26,03	87,32	688,96		109,80
10 день(пт)	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	0,73	4,71	5,38	66,84	37	8,23
	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-36-2020	21,20
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,71	203	11,00
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	95	13,21	25,39	13,35	335	295	45,42
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-211-2020	2,98
	Итого:	745	27,97	42,17	91,53	847,45	535	91,47
	Итого за 10 дней:	7585	277,16	282,73	955,08	7401,47		1093,20
	Среднее значение	758,5	27,716	28,273	95,508	740,147		109,32
*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020								
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Пермь 2021								