

Утверждаю:
 Директор
 МБОУ "Каменно-Бродская ООШ"

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"



Нагибина Е.Н.

2020г



М.Е. Пилягина

2020г

Примерное двухнедельное меню обедов 56-50 для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций

Сезон (осень-зима)

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	I неделя понедельник											
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р
138/2004	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18	11,5	2,16	0,08		0,012	
499/2004	Котлета (фарш куриный)	80	17	18	11	298,46	0,03				0,56	1,92
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,01		0,001		2,4	
648/2004	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0,32	0	32,86	132,6	0,03	0,12	0,5	5	16	3
43/2004	Салат из белокачанной капусты	100	0,84	3,06	21	52,8	0,8	0,1	0,01		1,6	0,054
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,02	4	0	0	14	9,6
	Итого	930	33,66	33,54	134,592	954,04		6,38	0,591	5	34,572	14,574

1 неделя вторник												
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	0,036	15,6	0,07			
374/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,9	17,3	15	156,99	0,03	21,6			56,5	1,92
520/2004	Пюре картофельное	150	7,536	5,959	48,031	407,46						
Таблица	Овощи отварные (свекла)	100	2,3	6,8	11,7	119		6	0,6	1,5	9	34,5
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6		3,1		0,08	6	21
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,02	4	0	0	14	14
							0,03			0,51	5	16
	Итого	930	34,258	34,499	137,791	1011,84	0,116	60,3	0,67	2,08	90,5	87,42
1 неделя среда												
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р
140/2004	Суп картофельный с макаронами	200	2,38	1,836	17	94,38	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1
492/2004	Плов (цыпленок- бройлер)	200	21,32	23,1	47,9	555		0,3	0,01	3	2,4	0,05
37/2004	Салат из сырых овощей	100	1,3128	3,079	5	54,99	0,8	0,1	0,01		1,6	0,054
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,18	0,18	28,362	116,91	0,02	4	0	0	14	9,6
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,03			0,51	5	16
							1,08	9,23	0,02	4,66	57,1	113,804
	Итого	900	28,3628	28,445	115,512	918,78	1,08	9,23	0,02	4,66	57,1	113,804

		I неделя четверг											
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липнина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества		
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	
	139/2004	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	20	128,06	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1
	493/2004	Птица тушеная (цыпленок бройлер)	100	25,7	25,9	50,8	555		0,6	0,02	5,8	4,6	0,1
	43/2004	Салат из белокачанной капусты	100	0,84	3,06	21	52,8		3,1		0,08	6	21
	302/2004	Каша пшеничная	150	1,3128	3,079	5	54,99	0,02	4	0	0	14	14
	639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	0,03			0,51	5	16
	Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,28	12,53	0,02	7,54	63,7	139,2
		Итого	800	36,46	36,179	146,91	1020,95	0,28	12,53	0,02	7,54	63,7	139,2
		I неделя пятница											
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липнина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	В 1	С	А	Е	Са	Р	
			белки	жиры	углеводы								
	124/2004	Щи из свежей	200	2,81	4,65	18,65	128,7	0,58	1,35		2,36	14	31
	462/2004	Тефтели (фарш куриный)	165	26,46	30,3	28,2	407,5	0,15	6,2			63	266
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,18	0,18	28,362	116,91		1	13		3	69
	Таблица	Овощи отварные (морковь)	100	2,4	0,5	32	105		1,8	0,6	1,5	12	34,5
	648/2004	Кисель из концентрата	200		0,2	20,2	92	0,04	0,75	12,5	0	155	119
	Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,03			0,51	5	16
		Итого	925	36,02	36,08	144,662	947,61	0,8	11,1	26,1	4,37	252	535,5

2 неделя понедельник

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р
139/2004	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	20	128,06	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1
451/2004	Биточки (фарш куриный)	75	15,60	15,45	27,34	391,68						
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03	21,6			56,5	1,92
Таблица	Икра кабачковая	60	2,3	6,8	11,7	119	0,03	0,45	5,55	0,55	10,8	66,3
640/2004	Кисель из плодов свежих	200	1	0,2	20,2	92	0,03	0	50	0,9	4,86	101
Распределение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0	0	0	1,4	0	2,4
	Итого	900	32,44	32,74	131,744	1048,74	0,32	26,88	55,55	4	106,26	259,72

2 неделя вторник

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	24	98,29	0,036	15,6	0,07			
437/2004	Гуляш (свинина)	100	24,2	28,6	36	89	0,03			0,51	5	16
520/2004	Пюре картофельное	150	4,2	1,6	29,4	150	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1
43/2004	Салат из белокочанной капусты	100	0,6	0,3	1,3	9,8		3,1		0,08	6	21
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	0,03			0,51	5	16
Распределение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,02	4	0	0	14	14
	Итого	900	34,522	34,94	140,81	577,19	0,346	27,53	0,07	2,25	64,1	155,1

2 неделя среда												
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р
	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18	13		1,3		0,012	
413/2004	Сосиска отварная	80	21,108	26,2	48,1	480,05	0,03	2,16			0,56	1,92
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,18	0,18	28,362	116,91	0,01		0,001		2,4	
78/2004	Икра свекольная	60	0,6	0	1,3	9,8	0,03	0,12	0,5	5	16	3
648/2004	Кисель из концентрата	200	1	0,2	20,2	92	0,8	0,1	0,01		1,6	0,054
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,02	4	0	0	14	9,6
	Итого	1040	33,133	32,91	132,444	948,44	13,89	6,38	1,811	5	34,572	14,574
2 неделя четверг												
общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р
140/2004	Суп картофельный с макаронами	200	2,38	1,836	17	94,38	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1
374/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	22,95	7,172	156,99	0,03	21,6			56,5	1,92
511/2004	Рис отварной	150	4,2	1,6	29,4	150		6	0,6	1,5	9	34,5
71/2004	Винегрет овощной	100	1,92	0,12	3,96	24	0,05	8,75	0,14	0,9	0,8	36
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	0,02	1,33	0	0	133,3	11,1
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,03			0,51	5	16
	Итого	800	25,99	26,756	107,642	655,47	0,36	42,51	0,74	4,06	238,7	187,62

