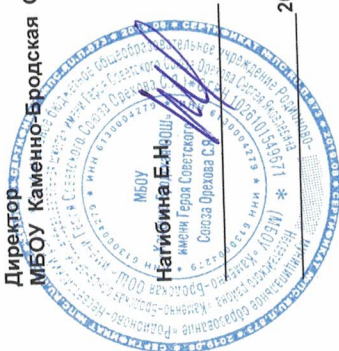


Согласовано:

Директор
МБОУ Каменно-Бродская СОШ



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
М. Е. Пятаева
2021 г.

Примерное двухнедельное меню обедов ОБЗ 56-50 для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций
на 2021-2022 учебный год.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96,0	138/2004
Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	21,6	90,4	707/2004
Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	33	2,66	0,297	15,24	72,93	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	733	28,38	31,58	96	780,13	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,0	139/2004
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
	Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	17,1	таблица 1994г
	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	508/2004 г
	Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	48	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	758	29,03	22,27	109,65	751,5	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4	140/2004
	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	492/2004
	Морковь отварная	50	0,380	0,09	2,6	17,5	Таблица 1994г
	Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,31	0,02	0,65	4,0	Таблица 1994г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	48	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	708	23,61	18,36	110,75	705,4	

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,0	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	374/2004
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	520 / 2004
Свекла вареная	60	1,08	0	6,48	30,0	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128,0	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	48	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	748	20,52	18,63	96,01	632,4	

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,0	124/2004
Тфтели	90	10,63	12,37	10,93	196,6	462/2004
Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275,0	508/2004
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	77,0	78/2004
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	48	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	748	26,57	28,62	127,83	872,3	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,0	124/2004
	Биточки	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217	332/2004
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица
	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	48	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	748	29,08	31,01	112,46	845	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96	138/2004
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239	413/2004
	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275	508/2004
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	78	78/2004
	Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	48	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	748	25,37	38,48	112,24	894,9	

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебролинформ", Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марзук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75	110/2004
	Птица, тушенная в томатном соусе	90	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174	520 / 2004
	Свекла вареная, зеленый горошек консервированный отварной	60	1	0,3	6,4	32,0	Таблица 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	48	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	748	21,96	22,83	93,14	665	

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебролинформ", Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марзук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2,4	14,64	90,4	138/2004
	Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
	Каша пшеничная	150	6,3	1,4	35,7	185,5	№ 510/ 2004
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,80	0,3	4,38	27,4	Таблица
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	685/2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	33	2,66	0,297	15,24	72,93	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	733	29,8	20,0	95,7	685,03	

