|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для льготного питания** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | **для обучающихся 1-4 классов (с7 до 11 лет)** | | | | | | | | | | | |  |
| **Сезон : летне-осенний** | | | | | | | | | | | |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | выход г. | Б гр | Ж гр | У гр | Витамины и минер вещества мг | | | | | Эн цен ккал |  |  |
| В1 | С | А | Са | Fe |  |  |
| **1-я неделя** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **1-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0 | 1,08 | 0 | 10,4 | 0 | 0 | 0 | 13,2 |  |  |
| 103 | Суп с макарон изделиями | 200 | 2,3 | 2 | 11,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 |  |  |
| 234 | Биточки рыбные | 80 | 16,6 | 15,5 | 9,39 | 0 | 0 | 0 | 26,73 | 0,76 | 114 |  |  |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 137,25 |  |  |
| 349 | Компот из смеси сухофрукт | 200 | 0,66 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **27,33** | **22,8** | **108,52** | **0,05** | **20,4** | **0** | **38,23** | **3,51** | **654,55** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,3 |  |  |
| 86 | Борщ летний | 200 | 1,76 | 4 | 10,4 | 0 | 8,1 | 0 | 0 | 0 | 92,8 |  |  |
| 295 | Котлета рубленая из птицы | 80 | 9,1 | 8,1 | 8,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 142,3 |  |  |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 4,3 | 7,38 | 36,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 351 | Кисель из вишни | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **20,51** | **23,58** | **125,91** | **0,05** | **18,1** | **0** | **11,5** | **2,75** | **832,2** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 73 | Икра из свежих кабачков | 60 | 1,6 | 4,3 | 8,7 | 0 | 2,7 | 0 | 0 | 0 | 80,2 |  |  |
| 102 | Суп картоф с горохом | 200 | 1,84 | 2,8 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 79,2 |  |  |
| 243 | Сарделька отварная | 80 | 9,3 | 10,9 | 0,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 140,5 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **22,59** | **26** | **123,89** | **0,05** | **29,7** | **0** | **11,5** | **2,75** | **823,7** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 20 | Салат свеж огурцов | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,3 |  |  |
| 101 | Суп картоф с рисом | 200 | 1,84 | 2,8 | 14,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 91,6 |  |  |
| 268 | Шницель из говядины | 80 | 11,7 | 10,6 | 11,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 194,8 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 8,4 | 6 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **26,89** | **23,5** | **120,61** | **0,05** | **17** | **0** | **11,5** | **0,55** | **792,6** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |  |  |
| 82 | Борщ свеж капуст и картоф | 200 | 2,4 | 7,3 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 117,6 |  |  |
| 289 | Рагу из птицы | 80/150 | 17,3 | 15,6 | 19,97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 290,4 |  |  |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,91** | **23,4** | **82,1** | **0,05** | **12,9** | **0** | **11,5** | **2,75** | **718,5** |  |  |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 72 | Икра из свежих баклажан | 60 | 1,6 | 4,3 | 8,7 | 0 | 2,7 | 0 | 0 | 0 | 80,2 |  |  |
| 88 | Щи из свеж капуст с карт | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,3 | 0 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 72 |  |  |
| 279 | Тефтели из говядины | 90 | 7,4 | 8,29 | 9,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
| 309 | Вермишель отварная | **150** | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 349 | Компот из смеси сухофрукт | 200 | 0,66 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **20,51** | **24,49** | **125,55** | **0,05** | **22,6** | **0** | **11,5** | **2,75** | **808,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **1-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 29 | Салат из свеж овощей | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,3 |  |  |
| 82 | Борщ свеж капуст и картоф | 200 | 2,4 | 7,3 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 117,6 |  |  |
| 291 | Плов из птицы | 80/150 | 16,3 | 9,8 | 26,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 336 |  |  |
| 351 | Кисель из вишни | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,05** | **21,2** | **108,31** | **0,05** | **10** | **0** | **11,5** | **2,75** | **830,2** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 20 | Салат свеж огурцов | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,3 |  |  |
| 101 | Суп картоф с рисом | 200 | 1,84 | 2,8 | 14,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 |  |  |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,3 | 7,9 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 137,25 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **21,39** | **19,6** | **90,11** | **0,05** | **0** | **0** | **11,5** | **0,55** | **703,85** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свеж капуст с карт | 200 | 2,4 | 7,3 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 72 |  |  |
| 268 | Шницель из говядины | 80 | 11,7 | 12,6 | 11,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 194,8 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 8,4 | 6 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 349 | Компот из смеси сухофрукт | 200 | 0,66 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **27,51** | **26,4** | **122,05** | **0,05** | **10** | **0** | **11,5** | **2,75** | **763,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 73 | Икра из свежих кабачков | 60 | 1,6 | 4,3 | 8,7 | 0 | 2,7 | 0 | 0 | 0 | 80,2 |  |  |
| 102 | Суп картоф с горохом | 200 | 1,84 | 2,8 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 79,2 |  |  |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 100 | 12,66 | 8,76 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 159 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **25,75** | **23,86** | **107,65** | **0,05** | **12,7** | **0** | **11,5** | **2,75** | **760,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |  |  |
| 88 | Щи из свеж капуст с карт | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,3 | 0 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 72 |  |  |
| 289 | Рагу из птицы | 80/150 | 11,9 | 15,1 | 19,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 290,4 |  |  |
| 351 | Кисель из вишни | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **18,71** | **19,5** | **96,43** | **0,05** | **25,5** | **0** | **11,5** | **2,75** | **701,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0 | 1,08 | 0 | 10,4 | 0 | 0 | 0 | 13,2 |  |  |
| 101 | Суп картоф с рисов крупой | 200 | 2,9 | 3,1 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93,2 |  |  |
| 279 | Тефтели из говядины | 90 | 7,4 | 8,29 | 9,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 4,8 | 5,1 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **20,27** | **16,99** | **125,83** | **0,05** | **37,4** | **0** | **11,5** | **2,75** | **754,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **В среднем :** |  | **22,5** | **21,8** | **101,4** |  |  |  |  |  | **762** |  |  |
|  | В питании детей используются сезонные овощи и фрукты . | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | |  |  |
|  | **Используемая литература:** | | | | | | | | | | |  |  |
|  | 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех | | | | | | | | | | | | |
|  | образовательных учреждениях , Москва (2015г.) | | | | | | | | | | |  |  |
|  | 2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности | | | | | | | | | | |  |  |
|  | российских продуктов питания. Москва 2007 г. | | | | | | | | | | |  |  |
|  | 3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08 | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |