|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для льготного питания** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **для обучающихся 5-11 классов (с 11 до 17 лет)** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | **Сезон : зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 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** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 0,7 | 6 | 8,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 92,8 |  |  |
| 103 | Суп с макарон изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 | 14,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 |  |  |
| 250 | Бефстроганов | 100 | 13,3 | 6,5 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 290 |  |  |
| 302 | Каша пшенная | 180 | 7,4 | 11,3 | 43,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 244,5 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **29,74** | **26,9** | **124,32** | **0,06** | **10** | **0** | **13,8** | **2,86** | **994** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ свеж капуст и картоф | 250 | 3 | 9,2 | 13,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 103,8 |  |  |
| 297 | Фрикадельки из кур | 100 | 14,2 | 19,8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 268 |  |  |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 5,16 | 8,8 | 44,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 264,6 |  |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **28,16** | **38,4** | **136,72** | **0,06** | **10** | **0** | **13,8** | **2,86** | **953,9** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 321 | Капуста тушеная | 100 | 2 | 3,2 | 9,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 |  |  |
| 102 | Суп картоф с горохом | 250 | 2,3 | 3,5 | 18,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99 |  |  |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 9,4 | 15 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 19,2 | 1,2 | 175,8 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 180 | 5,4 | 7,2 | 38,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 292,5 |  |  |
| 351 | Кисель из вишни | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,64** | **29,5** | **139,62** | **0,06** | **10** | **0** | **33** | **1,86** | **998** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свеж капусты | 250 | 1,75 | 4,87 | 7,87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 89,75 |  |  |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 15,6 | 14,2 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 261 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 9 | 42,3 | 0 | 0 | 0 |  | 0 | 264,6 |  |  |
| 342 | Компот из свеж яблок | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **28,99** | **28,67** | **139,19** | **0,06** | **27** | **0** | **13,8** | **2,86** | **942,05** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10 | 6,55 | 0 | 9,6 | 0 | 0 | 0 | 122 |  |  |
| 82 | Борщ свеж капуст и картоф | 250 | 3 | 9,2 | 13,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 103,8 |  |  |
| 289 | Рагу из птицы | 100/180 | 14,6 | 18,4 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 347,2 |  |  |
| 351 | Кисель из черн смородины | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,54** | **38,2** | **117,27** | **0,06** | **17** | **0** | **13,8** | **0,66** | **928,7** |  |  |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 1,9 | 7,6 | 9,5 | 0 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 132 |  |  |
| 101 | Суп картоф с рисом | 250 | 2,3 | 3,5 | 18,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 114,5 |  |  |
| 230 | Рыба жареная | 100 | 15,2 | 14,8 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 212 |  |  |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 5,7 | 24,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 164,7 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **28,44** | **32,2** | **110,37** | **0,06** | **15,6** | **0** | **13,8** | **2,86** | **869,9** |  |  |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **1-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 75 | Икра морковная | 100 | 1,66 | 7,5 | 9,5 | 0 | 5,67 | 0 | 0 | 0 | 128 |  |  |
| 103 | Суп с макарон изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 | 14,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 |  |  |
| 293 | Птица жареная | 100 | 12,3 | 10,3 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 207 |  |  |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 10,2 | 7,2 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 264,6 |  |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **32,46** | **28,1** | **125,28** | **0,06** | **0** | **0** | **13,8** | **0,66** | **992,7** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 4,3 | 5,1 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85,8 |  |  |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 15,6 | 14,2 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 261 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 7,4 | 11,3 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 264,6 |  |  |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **32,84** | **31,2** | **136,02** | **0,06** | **17** | **0** | **13,8** | **0,66** | **938,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 82 | Борщ свеж капуст и картоф | 250 | 3 | 9,2 | 13,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 103,8 |  |  |
| 235 | Рыбный шницель натуральный | 100 | 9,8 | 7,75 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 241,2 |  |  |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 5,7 | 24,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 164,7 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **21,84** | **23,25** | **99,52** | **0,06** | **10** | **0** | **13,8** | **2,86** | **756,4** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 321 | Капуста тушеная | 100 | 2 | 3,2 | 9,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 |  |  |
| 102 | Суп картоф с горохом | 250 | 2,3 | 3,5 | 18,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99 |  |  |
| 243 | Сардельки отварные | 100 | 9,4 | 15 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 19,2 | 1,2 | 175,8 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 180 | 5,4 | 7,2 | 38,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 292,5 |  |  |
| 350 | Кисель из черн смородины | 200 | 1,2 | 0 | 42,8 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **25,44** | **29,5** | **148,02** | **0,06** | **7** | **0** | **33** | **1,86** | **998** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 75 | Икра морковная | 100 | 1,66 | 7,5 | 9,5 | 0 | 5,67 | 0 | 0 | 0 | 128 |  |  |
| 88 | Щи из свеж капусты | 250 | 1,75 | 4,87 | 7,87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 89,75 |  |  |
| 291 | Плов из птицы | 100/200 | 21,3 | 12,8 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 458 |  |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,72 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **30,51** | **25,77** | **122,99** | **0,06** | **10** | **0** | **13,8** | **2,86** | **993,25** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 52 | Свекла отварная с м/р | 100 | 0,7 | 6 | 8,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 92,8 |  |  |
| 82 | Борщ свеж капуст и картоф | 250 | 3 | 9,2 | 13,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 103,8 |  |  |
| 261 | Печень тушен в соусе(говяж) | 100 | 12,6 | 8,76 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 159 |  |  |
| 302 | Каша пшенная | 180 | 7,4 | 11,3 | 43,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 244,5 |  |  |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 0,66 | 140,3 |  |  |
|  | **Всего** |  | **28,84** | **35,86** | **132,6** | **0,06** | **17** | **0** | **13,8** | **0,66** | **882,4** |  |  |
|  | **В среднем :** |  | **28** | **30,6** | **127,6** |  |  |  |  |  | **937,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |