

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)
Сезон : зима-весна-осень с 01.01.2021**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Энер цен
1-я неделя						
1-ый день						
70/71	Овощи по сезону	20	0,42	0,06	1,14	14,4
101	Суп карт с крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,1
293	Птица жареная	90	20,03	21,2	10,37	352,1
309	Макаронны отварные	150	5,6	4,4	36	207
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	710	36,4	32,32	114,51	941,8
2-ой день						
70/71	Овощи по сезону	30	0,42	0,06	1,14	3,6
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
269	Котлета особая	90	11,7	14,5	13,6	268,5
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
342	Компот из плодов или ягод	180	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	700	23,13	25,03	111,34	796,5
3-ий день						
70/71	Овощи по сезону	30	0,42	0,06	1,14	3,6
103	Суп картоф с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,38
234	Биточки рыбные	90	14,8	5,4	23,7	253
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
389	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	700	24,6	9,01	100,44	666,48
4-ый день						
70/71	Овощи по сезону	40	0,42	0,06	1,14	7,2
102	Суп картоф с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128
268	Шницель из говядины рубл	90	10,4	12,8	12	268,5
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
342	Компот из плодов или ягод	180	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	710	23,04	23,18	122,8	844,4

5-ый день						
70/71	Овощи по сезону	50	0,42	0,06	1,14	7,2
96	Рассольник ленинградский	200	2,81	4,65	18,65	128,7
256	Мясо тушеное 50/40 (свин)	90	13,23	14,6	4,6	203,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
349	Компот из с меси сухофрукт	180	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	720	23,96	24,75	99,45	734,2

6-й день

Табл	Свекла отварная	60	1,38	4,08	7,02	6
103	Суп картофель с маком изделиями	200	2,38	1,8	17	94,38
261	Печень тушен в соусе 60/30	90	2,72	9,03	4,45	159
302	Каша ячневая	120	5,7	5,7	33,9	168
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	720	15,46	21,19	112,17	643,58

2-я неделя

1-ый день

70/71	Овощи по сезону	30	1,38	4	7	3,6
102	Суп картофель с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128
279	Тефтели из говядины с соусом 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
309	Макаронные отварные	150	5,6	4,4	36	207
342	Компот из плодов	180	0,18	0,18	28,3	116,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	745	32,78	36,37	138,16	958,1

2-ой день

70/71	Овощи по сезону	30	0,14	0,02	0,38	3,6
96	Рассольник ленинградский	200	2,81	4,65	18,65	128,7
268	Биточки из говядины рубл	90	11,7	14,5	13,6	268,5
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
349	Компот из с меси сухофрукт	180	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	700	23,77	25,27	120,83	854,4

3-ий день

70/71	Овощи по сезону	40	0,72	0	1,56	6
101	Суп карт с рисов крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,18
259	Жаркое по-дом (свин)50/125	175	12,3	13	28	280
342	Компот из плодов или ягод	180	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	645	23,37	19,66	96,56	654,38

4-ый день

70/71	Овощи по сезону	60	0,21	0,03	0,57	7,2
102	Суп картофельный с бобов	200	5,12	3,89	18,06	128
290	Птица тушеная 90/30	120	25,04	26,62	12,97	391,4
309	Макаронные отварные	150	5,6	4,4	36	207
389	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	760	39,82	35,49	104,2	936,6

5-ой день						
70/71	Овощи по сезону	40	1,92	0,12	3,96	4,8
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
229	Рыба тушен с овощ 90/30	120	24,2	7,8	5,17	189
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	760	34,6	13,71	80,53	575,5

6-й день

70/71	Овощи по сезону	40	1,92	0,12	3,96	4,8
103	Суп картоф с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,3
295	Котлета рубленая из птицы	90	20	21,2	10,3	313,1
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
389	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	710	31,97	29,52	109,66	839,7

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

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 **2.3/2.4.3590-20**

Исполнитель :

Инженер-технолог Скок И.В.

Тел : 2 43 51 00