

Согласовано:

Заместитель руководителя
заместитель главного государственного
санитарного врача по РО

А.В. Котиско



Согласовано:

Начальник
МУ «Управление образования
Администрации г.Батайска

Л.И. Берлим



Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Плодоовощторг»
города Батайска

Р.В. Татарская



**Примерное 2-х недельное меню
обедов для организации
питания учащихся школ при пятидневном обучении
возрастная группа от 7 до 11 лет
осенне-зимний период**

ОАО «Плодоовощторг» города Батайска
Примерное 2-х недельное меню обедов для организации питания учащихся **возрастная группа от 7 до 11 лет**
Осенне-зимний период

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг енность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	8,8
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	33,82
3	Картофельное пюре	1/120	520/2004	150	4,2	1,6	29,4	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	10,38
4	Огурец соленый	1/50	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,2
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	-	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			799,8	26,5	20,38	109,1	0,41	0,28	23	4	179	393,4	105,4	5,72	67
2-день																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,3	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,29
2	Печень тушеная в соусе	1/70/20	468/2004	137,4	13,72	6,28	6,27	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	35,52
3	Макароны отварные	1/100	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	6,14
4	Икра свекольная	1/70	78/2004	102	2,3	6,8	11,7	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	8,25
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			743,6	26,27	22,87	109,7	0,37	2,28	28,9	6216	146	412,4	70,4	8,92	67
3-день																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94,4	2,38	1,836	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	8,8
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,5	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	26,3
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,1	2,5	5,1	25,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	13,8
4	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,8

Sheet1

5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,3
	Итого			1007	34,62	33,86	113,3	0,41	0,28	23,9	4	190	435,4	111,4	5,72	67
4-день																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	138/2004	128	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	6,86
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	33,82
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	10
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	7,52
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			841,4	24,94	25,81	112,1	0,29	0,18	11,2	0	129	317,4	74,2	5,08	67
5-день																
1	Рассольник ленинградский со смет	1/200/10	132/2004	185	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	10,67
2	Мясо тушеное	1/70	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	29,88
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	9,91
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	6,24
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,3
	Итого			1049	29,2	27,63	102,5	0,27	0,96	29,1	0	153	355,4	90,4	6,22	67
6-день																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	138/2004	128	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	6,86
2	Тефтели из говядины с соусом	100/40	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/100	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	6,14
4	Икра свекольная	1/50	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	5,89
6	Хлеб ржаной	1/60	пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
7	Сок фруктовый	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6
	Итого			835,1	29,59	37,64	92,31	0,4	0,24	18,6	40	188	456,4	93,4	5,52	67
7-день																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,3	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/70/50	374/2004	89	24	5,2	5,17	0,04	0,02	0	0	20	102	36	0,8	32,53

Sheet1

3	Картофельное пюре	1/120	520/2004	138	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	10,38
2	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			607,3	34,45	14,71	102,1	0,4	1	16,8	13	135	373,4	118,4	6,32	67
8-день																
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	8,8
2	Жаркое по домашнему	1/100/40	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	41,66
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	6,24
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,3
	Итого			767,7	25,88	34,73	92,18	0,37	0,24	28,8	40	181	430,4	87,4	5,52	67
9-день																
1	Суп лапша домашняя	1/200	148/2004	88,4	4,1	3,9	23,1	0,12	0,05	0	0	33	156	19	1,6	13,5
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	26,3
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	10
2	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,4
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			759,2	27,52	23,51	118,4	0,36	0,2	1,3	9	126	409,4	83,4	6,72	67
10-день																
1	Рассольник ленинградский со смет	1/200/10	132/2004	129	2,81	4,65	18,7	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	10,67
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	33,82
2	Каша пшеничная	1/150	Табл4/2004	210	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,4
4	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	4,11
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			747,7	22,41	23,25	97,53	0,34	1,03	35,6	4	160	300,4	90,4	5,32	67

меню составлено в соответствии с сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.
и сборником рецептур для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г