

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодовощторг»

Города Батыйска

Гатарская Р. В.



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

Е. А. Шуптиева



Примерное 2-х недельное меню

обедов для организации

питания учащихся школ при пятидневном обучении

возрастная группа 11 лет и старше

осенне-зимний период

**Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания, обучающихся 1- 4 классов  
из расчета 67,00 в день на 1-го учащегося  
в 2022 году (осеннее-зимнее)**

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>1-день</b>																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	<b>8,37</b>
2	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	322	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	<b>41,34</b>
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	<b>11,29</b>
4	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	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			642,09	28,45	25,61	53,75	0,18	0,98	25,2	40	125	291,4	59,2	4,88	<b>67,00</b>
<b>2-день</b>																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>7,13</b>
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	<b>39,11</b>
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	<b>6,76</b>
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>8</b>
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	<b>3</b>
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			864,16	29,02	39,64	96,66	0,47	0,26	13,6	49	154	494,4	98,4	6,72	<b>67,00</b>
<b>3-день</b>																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94,38	2,38	1,84	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>7,31</b>
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	<b>30,95</b>
3	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>12,94</b>
4	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>5,6</b>

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	<b>3</b>
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	<b>7,2</b>
	Итого			810,64	25,38	12,04	114	0,52	0,34	34,4	44	221	514,4	117,4	6,52	<b>67</b>
<b>4-день</b>																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	<b>8,37</b>
2	Оладьи из печени	1/70	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	<b>35,33</b>
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>9,96</b>
4	Помидор соленый	1/30	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>4,2</b>
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	<b>3</b>
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	<b>6,14</b>
	Итого			829,13	26,45	21,39	112	0,49	2,38	46,5	6220	179	472,4	94,4	9,72	<b>67,00</b>
<b>5-день</b>																
1	Рассольник ленинградский	1/250	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	<b>9,2</b>
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	<b>35,84</b>
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	<b>9,96</b>
4	Зеленый горошек	1/40	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>6</b>
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	<b>3</b>
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			978,2	30,22	27,75	83,38	0,33	0,97	13,9	9	119	395,4	95,4	6,82	<b>67,00</b>
<b>6-день</b>																
1	Суп картофельный с рисом	1/250	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>7,1</b>
2	Жаркое по домашнему	1/100/30	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	<b>48,3</b>
3	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>5,6</b>
4	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	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			693,08	25,58	34,73	70,38	0,37	0,24	30,6	40	181	432,4	87,4	5,32	<b>67,00</b>
<b>7-день</b>																

1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94,38	2,38	1,84	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>7,31</b>
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	<b>35,23</b>
3	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>12,94</b>
4	Икра свекольная	1/40	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	<b>5,52</b>
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	<b>3</b>
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			925,91	35,49	33,26	90,97	0,4	0,27	13,7	4	190	437,4	111,4	5,12	<b>67,00</b>

**8-день**

1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>7,13</b>
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	<b>39,11</b>
3	Макароны отварные	1/120	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	<b>6,76</b>
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>8</b>
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	<b>3</b>
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			864,16	29,02	39,64	96,66	0,47	0,26	13,6	49	154	494,4	98,4	6,72	<b>67,00</b>

**9-день**

1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	<b>7,36</b>
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	<b>35,23</b>
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	<b>9,96</b>
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>8,45</b>
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	<b>3</b>
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			962,17	42,26	40,48	86,35	0,33	0,97	13,9	9	119	395,4	95,4	6,82	<b>67,00</b>

**10-день**

1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	<b>8,37</b>
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	<b>30,95</b>
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	<b>11,65</b>
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	<b>10,03</b>

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	<b>3</b>
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			685,39	27,25	18,91	91,45	0,33	0,99	35,2	40	152	345,4	71,2	5,48	<b>67,00</b>