

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодовощторг»

Города Батайска



Степновская
Школы
№5
Ростовская область
ИИН №141031118
Г. Батайск

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

Е. А. Шуглиева



Примерное 2-х недельное меню

обедов для организации

питания учащихся школ при пятидневном обучении

возрастная группа 11 лет и старше

осеннее-зимний период

**Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 5-11 классов
из расчета 70,00 рублей в день на 1-го учащегося в 2022 году (осенне-зимнее)**

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценност ь Ккал	Белк и	Жир ы	Угле - Вод ы	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	
1-день																
1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	322	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	47,88
2	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	16,12
3	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			543,8	26,42	21,42	40,8	0,13	0,18	14,4	40	114	226,4	46,2	4,08	70,00
2-день																
1	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	39,11
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	11,89
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	13
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	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			736,1	23,9	35,75	78,6	0,35	0,21	13,6	49	124	334,4	70,4	5,72	70,00
3-день																
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	38,69
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	16,21
3	Огурец соленый	1/65	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	9,1

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
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			631,26	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36, 2	44	191	356, 4	89, 4	5,32	70,00
4-день																
1	Оладьи из печени	1/90	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12, 7	621 6	30	239	17	5	45,3
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
3	Помидор соленый	1/40	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,6
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	3
5	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	6,14
	Итого			730,84	24,42	17,2	99,06	0,44	1,58	35, 7	622 0	168	407, 4	81, 4	8,92	70,00
5-день																
1	Мясо тушеное	1/80	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	40,96
2	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	14,94
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,1
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
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			792,9	22,42	18,41	79,36	0,28	0,17	3,1	9	108	330, 4	82, 4	6,02	70,00
6-день																
1	Жаркое по домашнему	1/160/40	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11, 4	40	53	186	25	1,6	58,4
2	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	5,6
3	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	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			540,9	18,5	28,65	53,15	0,25	0,19	30, 6	40	151	272, 4	59, 4	4,32	70,00
7-день																
1	Котлеты рубленные из	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	44,04

	птицы															
2	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	12,94
3	Икра свекольная	1/50	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	7,02
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
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			831,53	33,11	31,42	73,97	0,28	0,22	13,7	4	160	277,4	83,4	4,12	70,00
8-день																
1	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	89,11
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	11,89
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	13
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	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			736,1	23,9	35,75	78,6	0,35	0,21	13,6	49	124	334,4	70,4	5,72	70,00
9-день																
1	Котлеты рубленные из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	44,04
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
3	Зеленый горошек	1/75	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
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	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			807,47	35,46	32,94	86,93	0,35	0,24	8,7	13	126	315,4	88,4	5,32	70,00
10-день																
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	38,69
2	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	11,65
3	Салат из квашеной капусты	1/80	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	13,66
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

5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			587,1	25,22	14,72	78,5	0,28	0,19	24,4	40	141	280,4	58,2	4,68	70,00