

Согласовано

Директор МБОУ

*Григорьев А.С.*

ИП МУП "Школьное питание"

Примерное двухнедельное меню рационалов (Обед, 2 смена) для обучающихся  
возрастной категории 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Врио Директор ИП МУП "Школьное питание"

*Я.А. Коваль*

Вариант 1 Неделя: Первая

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углевод ы		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р					
Обед 1 день. Неделя 7-11 лет																			
Или из б/капусты с картошкой, сметана	№124/04	250/10	2,00	4,3	10	88	0,00	0,00	0,00	0,02	25,82	12,75	0,44	0,00					
Плов	№403/1994г	0	19,28	18,12	50,70	440,57	0,00	0,00	4,56	0,49	30,28	83,14	4,56	0,00					
Компот из св.яблок	№631/04	200	0,14	0	25,08	103,10	3,60	0,00	0,00	0,01	6,41	3,24	0,86	0,00					
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00					
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50					
Фрукты (мандарин)	368/11	110	0,8	0,2	7,5	43,44	38,00	0,00	0,00	0,06	35,00	11,00	0,10	17,00					
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>25,43</b>	<b>23,05</b>	<b>115,68</b>	<b>781,51</b>	<b>41,6</b>	<b>0</b>	<b>4,56</b>	<b>0,64</b>	<b>109,31</b>	<b>123,73</b>	<b>7,07</b>	<b>66,5</b>					
Обед 1 день. Неделя 7-11 лет																			
Суп "Кудрявый",	ТТК 12.01.21	250/1	4,19	6,50	10,30	117,81	1,30	0,00	0,00	0,000	87,60	23,50	0,250	177,00					
Пшеница рубленый	ТТК 03.03.23	100	15,9	14,4	16	216,24	15,75	25,98	1,32	0	15,75	0	0	0					
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,9	163,5	36,97	0,98	0,00	0,14	36,97	0,98	0,00	0,00					
Компот из смеси сухофруктов	639/2004	200	0,6		31,4	124,00	0,00	0,0	0,0	0,0	31,8	6,0	1,3	0,0					
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50					
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00					
Фрукты(киви)	368/11	119	0,94	0,47	9,56	55,90	180	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00					
<b>Итого:</b>		<b>880</b>	<b>28,41</b>	<b>28,63</b>	<b>115,23</b>	<b>799,85</b>	<b>234,02</b>	<b>26,96</b>	<b>1,32</b>	<b>0,22</b>	<b>226,84</b>	<b>73,78</b>	<b>3,80</b>	<b>241,50</b>					



		<b>Итого:</b>													
<b>Неделя: Вторая</b>		<b>815</b>													
<b>Обед 1 день 2неделя 7-11 лет</b>		<b>33,89 31,57 106,31 849,12 19,86 0,00 0,00 0,21 307,42 126,78 4,11 61,50</b>													
Ст из свежлы с сыром	№31/2011	83	3,93	7,96	6,53	98,5	8,2	0,00	0,00	0,02	161,9	23,07	1,28	0,00	
Суп картофельный с клецками с мясом, зеленью.	№85.сб.2011	250/20/2	2,06	3,1	12,52	86,50	5,75	0,00	0,00	0,00	22,77	18,12	0,67	0,00	
Мясо тушеное	№436/2004г	100	15,77	17,27	3,47	222,45	2,53	0,00	0,00	0,05	11,59	23,98	2,47	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	таб.4 стр. 246	150	8,7	7,8	35,1	209,00	35,33	0,00	0,00	0,03	0,65	0,68	34,34	0,00	
Компот из св.груш		200	0,14		25,26	103,10	1,50	0,00	0,00	0,00	7,49	4,32	0,90	0,00	
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00		
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>33,81</b>	<b>36,56</b>	<b>105,28</b>	<b>825,95</b>	<b>53,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>216,20</b>	<b>83,77</b>	<b>40,77</b>	<b>49,50</b>	
<b>Обед 2 день 2неделя 7-11 лет</b>															
Сагат "Леркий"	ТТК 20.10.2017	60	0,64	5,7	6,16	92,88	61	0,00	0,00	0,00	34,61	10,4	0,03	0,00	
Суп крестьянский с пшеном, сметаной, зеленью	№134/04	250/10/2	2,6	5,3	14,3	116	19,25	0,00	0,00	0,07	25,48	16,14	0,71	0,00	
Печень тушеная в сметанном соусе	439/2004	100	14,06	8,46	8,05	96,05	0,06	0,00	0,00	0,00	23,65	14,52	0,70	0,00	
Пюре картофельное	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,5	5,189	0,00	0,14	36,975	0,986	0,00	0,00		
Напиток из лимонника	№705/04	200	0,68	0,28	29,62	136,6	200,0	0,0	0,4	12,6	3,4	0,6	0,0		
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00		
Фрукты (груша)	368/11	188	0,98	0,73	23,33	112,42	10,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00		
<b>Итого:</b>		<b>1010</b>	<b>25,32</b>	<b>27,65</b>	<b>125,76</b>	<b>823,85</b>	<b>295,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>164,02</b>	<b>72,75</b>	<b>5,74</b>	<b>64,50</b>	
<b>Обед 3 день 2неделя 7-11 лет</b>															
Салат из св.помидоров и огурцов э/лук	№15/2/011	70	0,96	5,63	3,67	69,19	16,70	0,00	0,00	0,00	18,49	16,18	0,73	0,00	
Пиц из б/капусты с картофелем, сметана	№124/04	200/10/2	2	4,3	10	88,00	10,03	0,00	0,02	35,82	12,75	0,44	0,00		
Тфтели с соусом	№287/2011	160	10,91	12,53	13,79	212,00	0,61	0,00	0,06	34,70	24,10	1,00	0,00		
Макаронные изд.отварные	№332 сб.2004г	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,0	0,0	0,0	6,2	4,9	0,5	0,0		
Компот из апельсинов и яблок	ТТК 16.11.22	200	0,48	0,2	26,1	111,1	38,1	0,0	0,0	19,0	7,9	0,8	0,0		
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	6,00	4,20	0,33	19,50		
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00		

Фрукты (киви)		79	0,63	0,31	6,4	37,17	142,20	0,00	0,30	0,02	31,60	19,70	0,60	16,86
<b>Итого:</b>		<b>709</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>118</b>	<b>844</b>	<b>207,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>160,51</b>	<b>103,80</b>	<b>5,60</b>	<b>81,36</b>
Обед 4 день 2неделя 7-11 лет														
Салат "Радуга"	ТТК.от 30.11.2013г	60	0,76	9,04	3,46	86,70	5,63	0,00	0,00	0,04	18,05	14,40	0,49	0,00
Суп картофельный с крупой, зеленью с фрикадельками	№138/04	200/25/2	1,76	2,24	12,4	76	0,00	0,00	0,00	0,00	26,40	0,40	0,40	0,00
Пицца запеченная	ТТК.17.04.20	100	26,25	25	0,09	230,0	3,0	0,0	0,0	0,0	23,5	28,6	1,9	0,0
Булгур с овощами	ТТК.от 16.01.23	150	6,99	8,59	41,7	234,30	2,98	0,00	0,00	0,00	28,22	36,23	2,19	0,00
Компот из смеси с/ф	№639/04	200	0,6		31,4	124,00	0,40	0,00	0,00	0,00	31,82	6,00	1,25	0,00
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Фрукты (яблоко)	368/11	94	0,7	0,7	17,2	44,10	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>Итого:</b>		<b>881</b>	<b>40,27</b>	<b>46,00</b>	<b>128,65</b>	<b>901,50</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>158,69</b>	<b>112,91</b>	<b>9,96</b>	<b>64,50</b>
Обед 5день 2неделя 7-11 лет														
Помидор св.порцион.	ТКС№59	60	1,1	0,2	3,8	23	25	0,00	0,00	0,00	0,06	0,9	14	0,00
Суп картофельный с бобовыми с мясом,зеленью	№139сб.2004	250/10/2	6,75	6	27	183,2	8,75	0,00	0,00	0,2	49,3	48,25	3,5	0,00
Рыба запеченая с помидором и сыром (минтай)	ТТК 12.01.23г	100	19,47	19,04	1,92	166,92	14,62	0,01	0,30	0,06	27,60	29,37	0,58	0,00
Картофель отварной	№518 сб.2004г	150	3	6,15	24,3	166,50	0,98	0,00	0,00	0,07	10,20	22,85	0,90	0,00
Напиток лимонный	№699/04	200	0,14	0	24,43	101,20	5,76	0,00	0,00	0,01	7,12	1,92	0,16	0,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (киви)	368/11	98	0,8	0,4	8,1	47,00	180,00	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00
<b>Итого:</b>		<b>930</b>	<b>34,89</b>	<b>32,30</b>	<b>115,62</b>	<b>810,22</b>	<b>235,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>148,98</b>	<b>146,59</b>	<b>21,44</b>	<b>64,50</b>

Стоимость питания 160 рублей в день

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1994г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях "Делди принт" Москва 2011 г.

И.М.Скурихин, В.А.Гутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делди принт 2008г.

Технолог:  
 Технолог:  
 Технолог:

*Петросова Т.С.*  
 Петросова Т.С.  
*Давлатова А.В.*  
 Давлатова А.В.