

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг»

 Р.В. Татарская



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6

И.В. Бондаренко



**Примерное 2-х недельное меню  
для организации горячего питания  
учащихся школ при пятидневном обучении  
возрастная группа от 11 и старше**

## Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания учащихся

5-11 классов

С 09.01.24 по 31.05.24

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<i>1-день</i>																
1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	402	26.6	20	48	0.16	0.28	15	64.7	167	184	22.4	18.8	<b>47.88</b>
2	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	115.4	1.6	5.6	6.85	0.05	0.03	15.4	0	79.7	34.3	26.8	1.37	<b>16.12</b>
3	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
	Итого	<b>560</b>		<b>688.4</b>	<b>30.88</b>	<b>26.1</b>	<b>91.21</b>	<b>0.28</b>	<b>0.35</b>	<b>32.1</b>	<b>224.7</b>	<b>317</b>	<b>284.2</b>	<b>63.55</b>	<b>21.71</b>	<b>70</b>
<i>2-день</i>																
1	Тефтели из говядины с соусом	90/20	472/2008	395.67	17.05	30.96	38.98	0.17	0.23	12.5	63.8	168	149.6	27.5	1.76	<b>43.91</b>
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	17	24	6	0.6	<b>6.76</b>
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	<b>13.33</b>
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
	Итого	<b>620</b>		<b>782.07</b>	<b>25.75</b>	<b>38.56</b>	<b>102.1</b>	<b>0.37</b>	<b>0.32</b>	<b>14.7</b>	<b>232.8</b>	<b>279</b>	<b>318</b>	<b>72.9</b>	<b>5.88</b>	<b>70</b>
<i>3-день</i>																
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231.25	18.5	19.25	19.38	0.19	0.28	14.2	<b>77.5</b>	116	106	31.25	2	<b>38.46</b>
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	<b>4</b>	55	84	30	1	<b>10.14</b>
3	Огурец соленый	1/80	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	<b>11.2</b>
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	<b>0</b>	16	6	6	1	<b>7.2</b>
	Итого	<b>590</b>		<b>760.51</b>	<b>25.3</b>	<b>24.25</b>	<b>102.6</b>	<b>0.44</b>	<b>0.45</b>	<b>37.2</b>	<b>241.5</b>	<b>299</b>	<b>294.4</b>	<b>95.65</b>	<b>5.92</b>	<b>70</b>
<i>4-день</i>																
1	Оладьи из печени	1/100	476/2008	308.86	19.12	13.75	10.62	0.23	1.76	15.8	<b>7770</b>	107	173	21.2	6.25	<b>46.7</b>
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	<b>4</b>	58	84	30	1	<b>5.76</b>
3	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	15.15	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	<b>0</b>	58	40	20	1.2	<b>8.4</b>
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132.6	0.32	0	32.86	0	0	0.4	<b>0</b>	16	6	6	1	<b>6.14</b>
	Итого	<b>570</b>		<b>802.61</b>	<b>28.24</b>	<b>19.95</b>	<b>101.2</b>	<b>0.48</b>	<b>1.93</b>	<b>38.8</b>	<b>7934</b>	<b>293</b>	<b>361.4</b>	<b>85.6</b>	<b>10.17</b>	<b>70</b>
<i>5-день</i>																
1	Рагу из птицы	1/100/150	489/2004	390.97	16.8	30.6	60.3	0.15	0.23	12	52.17	107	186	25	1.6	<b>52</b>
2	Зеленый горошек	1/80	пром.пр-ва	32	2.56	0.16	5.28	0.12	0.05	4.13	<b>12</b>	81	104	33	2.6	<b>12</b>
3	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>

МО\_завтрак\_70,00

Итого	<b>590</b>		<b>593.97</b>	<b>22.1</b>	<b>31.25</b>	<b>102</b>	<b>0.34</b>	<b>0.32</b>	<b>18.7</b>	<b>224.17</b>	<b>258</b>	<b>356.4</b>	<b>72.4</b>	<b>5.72</b>	<b>70</b>
<i>6-день</i>															
1 Жаркое по домашнему	1/190/40	436/2004	406.3	17.22	31.27	61.6	0.24	0.25	12.7	<b>55.5</b>	164	206	27.7	1.77	<b>55.6</b>
2 Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	<b>0</b>	86	40	20	1.2	<b>8.4</b>
3 Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
4 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
Итого	<b>550</b>		<b>597.5</b>	<b>20.52</b>	<b>31.77</b>	<b>99.3</b>	<b>0.34</b>	<b>0.32</b>	<b>31.9</b>	<b>215.5</b>	<b>320</b>	<b>312.4</b>	<b>62.1</b>	<b>4.49</b>	<b>70</b>
<i>7-день</i>															
1 Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	239.33	31.3	33.27	41.21	0.05	0.28	8.75	<b>65</b>	109	133.7	23.75	1	<b>45.58</b>
2 Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	<b>4</b>	55	84	30	1	<b>10.14</b>
3 Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	<b>0</b>	93	40	20	0.8	<b>8.28</b>
4 Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
5 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
Итого	<b>570</b>		<b>677.39</b>	<b>38.27</b>	<b>38.27</b>	<b>103.9</b>	<b>0.29</b>	<b>0.44</b>	<b>21.6</b>	<b>229</b>	<b>327</b>	<b>324.1</b>	<b>88.15</b>	<b>4.32</b>	<b>70</b>
<i>8-день</i>															
1 Тефтели из говядины с соусом	90/20	472/2008	395.67	17.05	30.96	38.98	0.17	0.23	12.5	63.8	168	149.6	27.5	1.76	<b>43.91</b>
2 Макароны отварные	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	17	24	6	0.6	<b>6.76</b>
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	<b>13.33</b>
4 Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
5 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
Итого	<b>620</b>		<b>782.07</b>	<b>25.75</b>	<b>38.56</b>	<b>102.1</b>	<b>0.37</b>	<b>0.32</b>	<b>14.7</b>	<b>232.8</b>	<b>279</b>	<b>318</b>	<b>72.9</b>	<b>5.88</b>	<b>70</b>
<i>9-день</i>															
1 Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	239.33	31.3	33.27	41.21	0.05	0.28	8.75	<b>65</b>	109	133.7	23.75	1	<b>45.58</b>
2 Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200.4	4.8	3.9	29.4	0.08	0.03	0	<b>0</b>	22	99	24	1.7	<b>7.53</b>
3 Зеленый горошек	1/70	пром.пр-ва	28	2.24	0.14	4.62	0.1	0.05	3.62	<b>10.5</b>	94.5	91	29.1	2.33	<b>10.89</b>
4 Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
5 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
Итого	<b>580</b>		<b>638.73</b>	<b>41.04</b>	<b>37.81</b>	<b>111.6</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>14.6</b>	<b>235.5</b>	<b>295</b>	<b>390.1</b>	<b>91.25</b>	<b>6.55</b>	<b>70</b>
<i>10-день</i>															
1 Биточки рыбные	1/100	364/2008	231.25	18.5	19.25	19.37	0.18	0.29	14.3	50	86.3	232.4	31.25	2	<b>38.69</b>
2 Рис отварной	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	25.5	0.04	0.01	0	0	49	72	6	0.6	<b>11.65</b>
3 Салат из квашеной капусты	1/85	45/2004	51.68	0.9	3.35	4.08	0.02	0.03	9.18	0	34.7	20.4	10.88	0.82	<b>13.66</b>
4 Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	<b>3</b>
5 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
Итого	<b>595</b>		<b>622.23</b>	<b>27.6</b>	<b>28.2</b>	<b>85.35</b>	<b>0.31</b>	<b>0.37</b>	<b>25.6</b>	<b>210</b>	<b>240</b>	<b>391.2</b>	<b>62.53</b>	<b>4.94</b>	<b>70</b>

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.

МО\_завтрак\_70,00

и сборником рецептур для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г