

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ ГО Заречный
«Средняя общеобразовательная школа №3»
Рагозина М.А.

Утверждаю:
Директор ООО
"Комбинат общественного питания ""
А.Н.Гончаров
" " " 2020г.

Примерное четырех недельное меню

для питания учащихся общеобразовательных школ Заречный льготное с 1 - 4 класс (72 руб)

№ рец. Сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции.г р	Пищевые вещества.гр			Энергетическа я ценность.ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

Неделя первая День первый

Обед

19	Зеленый горошек консервированный	60	1,4	0,2	8	42	0	7,2	0	0	11,6	0	0	0,4
171	Суп -пюре из картофеля с гречками	200/10	4,7	4,9	27,6	140	0,02	0	2,6	1,2	31,2	26	31,2	1,2
44,3	Каша гречневая вязкая	150	5,4	6,2	24,1	146	0,02	20,5	0	0,12	84	0	0	3,6
тк2	Биточки обеденные с соусом	80/30	8,51	14,18	17,76	185	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		24,31	25,98	114,46	717,5	0,21	29,98	3,46	4,14	212,5	109	33,8	8,79

Неделя первая День второй

Обед

24	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	1,2	17,52	48	0	2,2	0	0	19,8	18,4	16,8	0,42
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	5,7	18	129	0,18	15,5	0,17	0	89,6	87,10	35,3	2,75
393	Колбаса отварная	80	10,6	17,2	0,2	156	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4
224	Рагу из овощей	150	2,8	4,4	16,2	114	0	11,7	0	0	56,5	0	47,2	1,3
705/а	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	111	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2	1,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7

х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		25,22	29,2	102,02	707,5	0,6	41,04	76,73	1,87	204,6	187,3	100,5	9,77

Неделя первая День третий

Обед

24	Икра кабачковая	60	1,4	0,2	8	76	0	7,2	0	0	11,6	0	0	0,2
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	3,75	5,8	15,6	129	1,25	17,3	0,97	0	68,3	87,1	35,3	1,2
394	Жаркое по - домашнему с говядиной	200	17	16,8	29,82	312	0,2	26,6	0	0	26,5	0	0	2,6
591	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,4	0	9,1	42	0,04	3,54	0,05	0,05	62,04	0	0	0,9
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
	Итого обед		29,55	23,6	102,62	767,25	1,63	54,84	1,73	2,4	175,14	171	35,3	7,75

Неделя первая День четвертый

Обед

19	Овощная добавка(помидор свежий)	30	0,24	0	0,72	12	0,02	3	0	0	13,8	0	0	0,36
110	Борщ с капустой, с картофелем со сметаной	200/5	3,6	6,9	13,2	144	0,05	15,6	0,97	0	113,2	53,12	26,2	1,2
388	Котлета рыбная с соусом	80/30	14,99	5,06	9,59	125	0,08	1,03	26,25	0	59,13	197,13	26,38	0,74
538	Картофельное пюре	150	3,6	6,4	23,1	152	0	12,3	0	0	39,1	0	40	0,1
639	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,6	2,2	23	92	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08		0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		37,03	21,36	109,71	733,25	0,31	56,13	27,94	2,35	231,93	334,15	92,58	5,65

Неделя первая День пятый

Обед

14	Овощная добавка(огурец свежий)	30	0,24	0	0,72	6	0,02	3	0	0	13,8	0	0	0,36
174	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,9	5,6	9,6	128	0,1	17,3	0	0	134,2	48,7	45	1,6
493	Птица тушенная с соусом	80/30	22,9	17,7	1,9	186	0,1	0,9	0	0	52	0,5	30,3	1,7
527	Рис припущенный	150	3,4	4,7	34,5	146	0,1	6,5	0	0	44,8	0	0	1
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8

Итого обед			35,64	28,8	100,72	729,25	0,5	28	1,01	3,3	318,6	134,3	77,9	8,41
Итого за 1 неделю			151,8	128,9	529,5	3654,8	3,3	210,0	110,9	14,1	1142,8	935,8	340,1	40,4
Неделя вторая День первый														

Обед

570	Маринад овощной	30	0,65	4,7	4,4	60	0,02	8	0	0	2,8	0	0,5	0,24
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	200/5	4,2	7,5	12,21	105	0,01	25,6	0,8	0	17,3	22,2	47,5	2
тк9	Ежики традиционные с соусом	80/30	8,51	14,18	17,76	155	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
538	Картофельное пюре	150	3,6	6,4	23,1	139	0	12,3	0	0	39,1	0	40	0,1
638	Компот из кураги с вит С	200	1	0,1	27,5	110	0,1	22,5	0	0	94,9	0	0	1,5
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
Итого обед			22,06	33,38	108,07	718,5	0,26	70,58	1,36	1,87	172,7	104	88	6,53

Неделя вторая День второй

Обед

81	Свекла с растительным маслом	30	0,5	3,2	2,6	41,6	0	0	0	0	0	0	0	0
32/2	Суп фасолевый	200/5	1,2	4,1	6,5	124	0,1	17,3	1,2	0	77,1	2,2	0	1,2
393	Сосиска отварная	80	10,6	17,2	0,2	184	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4
273	Макаронные изделия отварные	150	6,3	5	38,9	160	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	0,8
591	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,4	0	9,1	35	0,04	3,54	0,05	0,05	62,04	0	0	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
Итого обед			26	30,3	97,4	752,85	0,53	26,44	1,96	2,4	211,34	86,62	44	7,15

Неделя вторая День третий

Обед

25	Салат из свежей капусты с кукурузой	30	0,7	2,9	1,96	37	0	2,4	0	0	10,3	0	1,9	0,2
171	Суп -пюре с бобовыми и гречками	200/10	6,6	2,2	18,3	127	0,2	12,8	0	0	105,2	0	0	2,8
443	Плов из мяса говядины	200	16,2	12	32,04	267	1,2	0	0	0	71,16	0	34,44	1,8
698	Компот из св.фруктов с витамином С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,05	21,9	0	0	62,43	0	0	1,58
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8

	Итого обед		30,7	18	117,8	738,25	1,59	37,3	0,71	2,35	255,79	83,9	36,34	9,23
	Неделя вторая День четвертый													
	Обед													
19	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	4	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2
98	Свекольник со сметаной	200/5	6,9	6,1	52	167	0,02	36,2	0	0	208	39,6	136	2,8
637	Птица отварная	80/30	21,1	13,6	1,2	190	0,04	0	20	0	39	143,9	20	1,8
44,3	Каша гречневая вязкая	150	5,4	6,2	24,1	141	0,02	20,5		0,12	84	0	0	3,6
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	56	0	9,4	0	0	59,9	0	0	0,8
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	1,1	0,7
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		39,25	26,7	125,6	724,5	0,2	69,8	20,56	1,99	403,4	265,3	157,1	11,7
	Неделя вторая День пятый													
	Обед													
19	Овощная добавка(помидор свежий)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,1	25	0	0	10	0	0	0,9
171	Суп -пюре из картофеля с гречками	200/10	4,7	4,9	27,6	140	0,02	0	2,6	1,2	31,2	26	31,2	1,2
214	Капуста тушеная	150	4,08	5,6	41,4	163	0,02	7,8	0	3,2	53,8	12,6	1,4	1,2
тк6	Тефтели мясные с соусом	80/30	12,7	11,3	8,1	147	0,16	2,26	0	0	49,49	0	0	2,4
638	Компот из кураги с вит С	200	1	0,1	27,5	110	0,1	22,5	0	0	94,9	0	0	1,5
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		27,73	22,7	136,3	716,7	0,52	57,66	3,16	6,27	246,09	120,4	32,6	9,7
	Итого за 2 неделю		145,7	131,1	585,2	3650,8	3,1	261,8	27,8	14,9	1289,3	660,2	358,0	44,3
	Неделя третья День первый													
	Обед													

19	Огурчик соленый	30	0,1	0	0,2	6	0,2	0	0	2	0	0	0	0,1
124	Суп " Волна " со сметаной	200/5	5	6,1	17,6	134	0,02	14,7	0,02	0	91,7	58	41	2
273	Макаронные изделия отварные	150	6,3	5	38,9	164	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	0,8
тк4	Шницель " Венский"	80/30	8,51	14,18	17,76	170	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8

	Итого обед		27,11	26,08	128,46	737,25	0,46	22,48	1,03	5,3	210,9	143,62	87,6	6,84
--	------------	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	-----	-------	--------	------	------

Неделя третья День второй

		Обед												
24	Кукуруза консервированная овощная добавка	30	0,7	0,1	4	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,8	3,4	18,8	131	1,1	11,4	0	0	70,7	66,65	27	1,1
523	Каша ячневая вязкая	150	2,9	4,1	17,4	99	0	2,9	0	0	59,2	0	0	0,9
393	Колбаса отварная	80	10,6	17,2	0,2	156	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4
698	Компот из свежих фруктов	200	7,6	2,2	23	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		32,6	27,8	103,5	752,25	1,46	42,1	0,72	2,35	174,4	150,55	27	6,85

Неделя третья День третий

		Обед												
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,45	1,45	2,8	26	0	23,1	0	0	4,3	1,2	0	0,3
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	5,7	18	136	0,18	15,5	0,17	0	89,6	87,10	35,3	2,75
433	Мясо тушеное с овощами	80	12	12,2	2,3	187	0	0,5	0	0	9,3	0	0	0,1
538	Картофельное пюре	150	3,6	6,4	23,1	139	0	12,3	0	0	39,1	0	40	0,1
591	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,4	0	9,1	35	0,04	3,54	0,05	0,05	62,04	0	0	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		29,85	26,55	95,4	731,25	0,36	55,14	0,93	2,4	211,04	172,2	75,3	7

Неделя третья День четвертый

		Обед												
14	Овощная добавка(огурец свежий)	30	0,24	0	0,72	6	0,02	3	0	0	13,8	0	0	0,36
147	Суп - лапша с курицей	200	3,5	4,7	14,4	171	0	14,4	0	0	88,5	0,00	0	1,4
330	Горошница	150	0	3,8	0	137	10,4	0	0	61,6	0	0	0	0,8
388	Котлета рыбная с соусом	80/30	14,99	5,06	9,59	114	0,08	1,03	26,25	0	59,13	197,13	26,38	0,74
705/а	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	94	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2	1,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05

х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		26,33	14,56	91,81	730,25	10,74	30,17	102,96	63,95	168,13	281,03	27,58	7,55

Неделя третья День пятый

		Обед												
19	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	4	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	200/5	4,2	7,5	12,21	105	0,01	25,6	0,8	0	17,3	22,2	47,5	2
493	Птица тушенная с соусом	80/30	22,9	17,7	1,9	179	0,1	0,9	0	0	52	0,5	30,3	1,7
44,3	Каша гречневая вязкая	150	5,4	6,2	24,1	146	0,02	20,5	0	0,12	84	0	0	3,6
638	Компот из кураги с вит С	200	1	0,1	27,5	86	0,1	22,5	0	0	94,9	0	0	1,5
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		41,2	32,4	109,81	745,25	0,37	73,3	1,51	2,47	260,7	106,6	77,8	11,85
	Итого за 3 неделю		157,1	127,4	529,0	3696,3	13,4	223,2	107,2	76,5	1025,2	854,0	295,3	40,1

Неделя четвертая День первый

		Обед												
1	Морковь с изюмом	30	0,36	0,6	8,76	40	0	1,1	0	0	9,96	14,2	8,4	0,21
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	3,75	5,8	15,6	104	1,25	17,3	0,97	0	68,3	87,1	35,3	1,2
273	Макаронные изделия отварные	150	6,3	5	38,9	191	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	0,8
тк2	Биточки обеденные с соусом	80/30	8,51	14,18	17,76	186	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,4	0	9,1	35	0,1	9,4	0,1	0	29,9	0	0	0,8
	Итого обед		24,27	26,28	120,72	705,5	1,53	35,38	1,63	1,87	160,26	183,62	87,7	5,7

Неделя четвертая День второй

		Обед												
570	Маринад овощной	30	0,4	2,7	2,65	36,5	0,7	0,9	1,2	0	3,4	12,3	3,6	0,1
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	5,2	4,6	14,4	120	0,22	15,5	0,17	0	89,6	22,2	35,3	2,75
393	Колбаса отварная	80	10,6	17,2	0,2	156	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4
330	Бобовые отварные (горох)	150	5,3	4,2	32,4	160	0,5	0,9	0,1	0	16,9	0	0,3	1,05
639	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	7,6	2,2	23	86	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0,4

x/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	13	41,6	17,5	0,28
x/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08		0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		34,05	31,6	103,25	708	1,76	41,4	2,04	1,87	161,6	153,7	56,7	7,78
Неделя четвертая День третий														
Обед														
24	Икра кабачковая	30	0,7	0,1	4	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2
111	Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,4	2,6	17	148	0,2	12,6	0	0	73,8	0	0	0,9
478	Запеканка картофельная с мясом	200	17	11,2	26,6	256	0	0	0	0	5,7	0	0	0,1
705/а	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	111	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2	1,4
x/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
x/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08		0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		28,7	14,9	114,7	744,25	0,44	27,94	76,71	2,35	92	83,9	1,2	5,45
Неделя четвертая День четвертый														
Обед														
19	Овощная добавка(Помидор свежий)	30	1,4	0,1	2,3	30	0,02	3	0	0	6,9	0	9,9	0,3
147	Суп овощной со сметаной	200/5	2,5	4,5	6,5	120	0,2	20	0,1	0	130	85	39	1,5
273	Макаронные изделия отварные	150	6,3	5	38,9	168	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	0,8
5	Тефтели мясные с соусом	80/30	15,2	14,3	34,7	169	0,01	5,4	0	0	40,2	0	52,8	0,8
x/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9
x/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
	Итого обед		30,55	24,6	126,9	691,5	0,44	34	0,96	2,82	284,4	168,52	148,3	6,8
Неделя четвертая День пятый														
Обед														
14	Овощная добавка(огурец свежий)	30	0,24	0	0,72	6	0,02	3	0	0	13,8	0	0	0,36
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	200/5	4,2	7,5	12,21	162	0,01	25,6	0,8	0	17,3	22,2	47,5	2
492	Плов из мяса птицы	200	20,8	18,9	34,65	320	0,02	0,7	0	0	55,8	0	0	1,1
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	9,4	0	0	59,9	0	0	0,8
x/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	30	5,8	0,6	34	176,25	0,06	0,2	0,45	1,43	0	6,3	0	1,05
x/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08		0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
	Итого обед		32,44	27,2	101,38	749,25	0,19	38,9	1,51	2,35	153,5	106,1	47,5	7,11

	Итого за 4 неделю		151,4	124,8	575,0	3640,5	4,4	184,8	82,9	11,3	863,4	695,8	341,4	33,2
	Итого средняя за 4 недели		151,5	128,0	554,7	3660,6	6,0	219,9	82,2	29,2	1080,2	786,5	333,7	39,5
	Инженер-технолог <i>А.И. Сухорукова</i> А.И. Сухорукова													