

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 5-11 класс (78 руб)

№ рец. Сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, гр			Энергетическая 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

Неделя первая День первый

обед

19	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	4	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2
171	Суп - пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	4,9	27,6	175	0,02	0	2,6	1,2	31,2	26	31,2	1,2
44,3	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,2	24,1	176	0,02	20,5	0	0,12	84	0	0	3,6
тк2	Биточки обеденные с соусом	100/30	8,51	14,18	17,76	232	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"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		24,81	26,08	116,56	840,5	0,29	26,38	3,72	5,06	213,4	186,6	33,8	10,39

Неделя первая День второй

обед

24	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	1,2	13,14	36	0	1,62	0	0	14,85	13,8	12,6	0,21
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	5,7	18	162	0,18	15,5	0,17	0	89,6	87,10	35,3	2,75
393	Колбаса отварная	100	10,6	17,2	0,2	196	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4
224	Рагу из овощей	180	2,8	4,4	16,2	138	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"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6

	Итого обед		27,02	29,6	130,74	935,5	0,78	52	152,99	2,79	206,35	260,3	97,5	12,76
Неделя первая день третий														
обед														
24	Икра кабачковая	60	1,4	0,2	48	76	0	7,2	0	0	11,6	0	0	0,4
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,75	5,8	4	162	1,25	17,3	0,97	0	68,3	87,1	35,3	1,2
394	Жаркое по - домашнему с говядиной	250	17	16,8	15,6	384	0,2	26,6	0	0	26,5	0	0	2,6
591	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,4	0	29,82	42	0,04	3,54	0,05	0,05	62,04	0	0	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		27,85	23,5	126,62	845,5	1,69	54,74	1,84	2,84	181,84	246,5	35,3	9,4

Неделя первая день четвертый

обед														
24	Зеленый горошек консервированный	60	1,4	0,2	8	42	0	0	7,2	0,4	11,6	7,2	4,2	1,34
110	Борщ с капустой, с картофелем со сметаной	250/5	3,6	6,9	8,9	152	0,05	15,6	0,97	0	113,2	53,12	26,2	1,2
388	Котлета рыбная с соусом	100/30	14,99	5,06	13,2	143,75	0,08	1,03	26,25	0	59,13	197,13	26,38	0,74
538	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	9,59	167	0	12,3	0	0	39,1	0	40	0,1
639	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,6	2,2	23,1	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	23	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		36,49	21,46	97,99	823,25	0,35	53,03	35,25	3,19	236,43	416,85	96,78	8,08

Неделя первая день пятый

обед														
14	Овощная добавка(огурец свежий)	60	0,48	0	2,8	12	0,04	6	0	0	27,6	0	0	0,72
174	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	1,9	5,6	0,72	144	0,1	17,3	0	0	134,2	48,7	45	1,6
493	Птица тушенная с соусом	100/30	22,9	17,7	9,6	259	0,1	0,9	0	0	52	0,5	30,3	1,7
527	Рис припущенный	180	3,4	4,7	1,9	162	0,1	6,5	0	0	44,8	0	0	1
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	34,5	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	13,9	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		34,18	28,7	75,62	813,5	0,58	30,9	1,12	3,74	339,1	209,8	77,9	10,22
	Итого за 1 неделю		150,4	129,3	547,5	4258,3	3,7	217,1	194,9	17,6	1177,1	1320,1	341,3	50,9

Неделя вторая День первый

обед

570	Маринад овощной	60	1,3	9,4	8,8	120	0,04	16	0	0	5,6	0	1	0,48
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	250/5	4,2	7,5	12,21	132,8	0,01	25,6	0,8	0	17,3	22,2	47,5	2
тк9	Ежики традиционные с соусом	100/30	8,51	14,18	17,76	194	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
538	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	23,1	167	0	12,3	0	0	39,1	0	40	0,1
705/a	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	75	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2	1,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		23,51	38,38	118,07	870,3	0,36	67,62	77,62	2,79	87,3	181,6	89,7	8,47

Неделя вторая день второй

обед

81	Свекла с растительным маслом	60	1	6,4	5,2	83,2	0	0	0	0	0	0	0	0
32/2	Суп фасолевый	250/5	1,2	4,1	6,5	124	0,1	17,3	1,2	0	77,1	2,2	0	1,2
393	Сосиска отварная	100	10,6	17,2	0,2	196	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	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"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		24,8	33,4	89,1	849,7	0,59	26,34	2,07	2,84	218,04	162,12	44	8,6

Неделя вторая день третий

обед

25	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	1,4	5,8	3,92	74	0	4,8	0	0	20,6	0	3,8	0,4
171	Суп -пюре с бобовыми и грибами	250/10	6,6	2,2	18,3	159	0,2	12,8	0	0	105,2	0	0	2,8
443	Плов из мяса говядины	250	16,2	12	32,04	334	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"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		30,55	21	116,36	847,5	1,65	39,6	0,82	2,79	272,79	159,4	38,24	10,88

Неделя вторая день четверты

обед														
24	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	4	21	0	0	3,6	0,2	5,8	3,6	2,1	0,67
98	Свекольник со сметаной	250/5	6,9	6,1	6,65	189	0,02	36,2	0	0	208	39,6	136	2,8
637	Птица отварная	100/30	21,1	13,6	52	194	0,04	0	20	0	39	143,9	20	1,8
44,3	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,2	1,2	176	0,02	20,5		0,12	84	0	0	3,6
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	24,1	53	0	9,4	0	0	59,9	0	0	0,8
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	13,7	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	1,1	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		40,45	26,9	113,85	814,5	0,28	66,2	24,42	3,11	410,1	346,5	159,2	13,97

Неделя вторая день пятый

обед														
19	Овощная добавка(помидор свежий)	30	0,3	0,1	6,1	7,2	0,1	25	0	0	10	0	0	0,9
171	Суп - пюре из картофеля с грибами	250/10	4,7	4,9	1,1	175	0,02	0	2,6	1,2	31,2	26	31,2	1,2
214	Капуста тушеная	180	4,08	5,6	27,6	196	0,02	7,8	0	3,2	53,8	12,6	1,4	1,2
тк6	Тефтели мясные с соусом	100/30	12,7	11,3	41,4	184	0,16	2,26	0	0	49,49	0	0	2,4
638	Компот из кураги с вит С	200	1	0,1	8,1	110	0,1	22,5	0	0	94,9	0	0	1,5
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	27,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		28,93	22,9	117,9	853,7	0,6	57,66	3,42	7,19	252,79	198	32,6	11,5
	Итого за 2 неделю		148,2	142,6	555,3	4235,7	3,5	257,4	108,4	18,7	1241,0	1047,6	363,7	53,4

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	250/5	5	6,1	17,6	146	0,02	14,7	0,02	0	91,7	58	41	2
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	0,8
тк4	Шницель " Венский"	100/30	8,51	14,18	17,16	232	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"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		26,26	26,18	124,46	850,5	0,52	22,38	1,14	5,74	217,6	219,12	87,6	8,29

Неделя третья день второй

обед														
24	Кукуруза консервированная овощная добавка	30	0,7	0,1	6,1	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2

140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	3,4	4	164	1,1	11,4	0	0	70,7	66,65	27	1,1
523	Каша ячневая вязкая	180	2,9	4,1	18,8	120	0	2,9	0	0	59,2	0	0	0,9
393	Колбаса отварная	100	10,6	17,2	17,4	196	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4
698	Компот из свежих фруктов	200	7,6	2,2	0,2	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0,4
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		31,75	27,9	81,7	819,5	1,52	42	0,83	2,79	181,1	226,05	27	8,3
	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	250	6,4	5,7	18	171	0,18	15,5	0,17	0	89,6	87,10	35,3	2,75
433	Мясо тушеное с овощами	100	12	12,2	2,3	234	0	0,5	0	0	9,3	0	0	0,1
538	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	23,1	167	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"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		29	26,65	92	814,5	0,42	55,04	1,04	2,84	217,74	247,7	75,3	8,45
	Неделя третья день четвертый													
	обед													
25	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	1,4	5,8	3,92	74	0	4,8	0	0	20,6	0	3,8	0,4
147	Суп - лапша с курицей	250	3,5	4,7	14,4	214	0	14,4	0	0	88,5	0,00	0	1,4
330	Горошница	180	0	3,8	0	134	10,4	0	0	61,6	0	0	0	0,8
388	Котлета рыбная с соусом	100/30	14,99	5,06	9,59	143,75	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	111	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2	1,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		26,64	20,46	91,61	858,25	10,78	31,87	103,07	64,39	181,63	356,53	31,38	9,04
	Неделя третья день пятый													
	обед													
19	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	4,00	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	250/5	4,2	7,5	12,21	132,8	0,01	25,6	0,8	0	17,3	22,2	47,5	2
493	Птица тушенная с соусом	100/30	22,9	17,7	1,9	224	0,1	0,9	0	0	52	0,5	30,3	1,7
44,3	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,2	24,1	176	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	110	0,1	22,5	0	0	94,9	0	0	1,5
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		40,35	32,5	106,41	845,3	0,43	73,2	1,62	2,91	267,4	182,1	77,8	13,3
	Итого за 3 неделю		154,0	133,7	496,2	4188,1	13,7	224,5	107,7	78,7	1065,5	1231,5	299,1	47,4

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	250/5	3,75	5,8	15,6	131,2	1,25	17,3	0,97	0	68,3	87,1	35,3	1,2
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	0,8
тгк2	Биточки обеденные с соусом	100/30	8,51	14,18	17,76	232	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
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		25,47	26,48	126,82	849,7	1,61	35,38	1,89	2,79	166,96	261,22	87,7	7,5
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	250	5,2	4,6	14,4	151	0,22	15,5	0,17	0	89,6	22,2	35,3	2,75
393	Колбаса отварная	100	10,6	17,2	0,2	196	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4
330	Бобовые отварные (горох)	180	5,3	4,2	32,4	192	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	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	13	41,6	17,5	0,28
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		35,25	31,8	109,35	894	1,84	41,4	2,3	2,79	168,3	231,3	56,7	9,58
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	250/5	3,4	2,6	17	185	0,2	12,6	0	0	73,8	0	0	0,9
478	Запеканка картофельная с мясом	250	17	11,2	26,6	320	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
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		27,85	15	111,3	818,5	0,5	27,84	76,82	2,79	98,7	159,4	1,2	6,9

	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	250/5	2,5	4,5	6,5	122,5	0,2	20	0,1	0	130	85	39	1,5
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	0,8
5	Тефтели мясные с соусом	100/30	15,2	14,3	34,7	196	0,01	5,4	0	0	40,2	0	52,8	0,8
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
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"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
	Итого обед		31,75	24,8	133	815	0,52	34	1,22	3,74	291,1	246,12	148,3	8,6
	Неделя четвертая день пятый													
	обед													
14	Овощная добавка(огурец свежий)	60	0,48	0	2,8	12	0,04	6	0	0	27,6	0	0	0,72
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	250/5	4,2	7,5	12,21	174	0,01	25,6	0,8	0	17,3	22,2	47,5	2
492	Плов из мяса птицы	250	20,85	18,9	34,65	391	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
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	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	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		31,88	27,3	100,06	811,5	0,27	41,8	1,62	2,79	174	181,6	47,5	8,92
	Итого за 4 неделю		152,2	125,4	580,5	4188,7	4,7	180,4	83,9	14,9	899,1	1079,6	341,4	41,5
	Итого средняя за 4 недели		151,2	132,7	544,9	4217,7	6,4	219,8	123,7	32,5	1095,7	1169,7	336,4	48,3

инженер-технолог Елена Сухорукова АИ