

Согласовано:
Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области
в г. Нововошагинске, Мясниковском,
Родионово-Несветайском районах

Н.Н. Кириленко

2020г

Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ №1

А.В. Рыбасова

2020г

Примерное двухнедельное меню обедов для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций г. Нововошагинска

Сезон (осень-зима)

1 неделя понедельник														
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прим пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (Мг)					Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы			В 1	С	А	Е	Са	Р	
138/2004	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232		152,18	11,5		0,08			0,012	
499/2004	Котлета (фарш куриный)	80	17	18	11		298,46	0,03	2,16				0,56	1,92
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25		220,5	0,01		0,001			2,4	
648/2004	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0,32	0	32,86		132,6	0,03	0,12	0,5	5	16		3
43/2004	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	21		52,8	0,8	0,1	0,01			1,6	0,054
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25		97,5	0,02	4	0	0	14		9,6
	Итого	890	33,66	33,54	134,592		954,04		6,38	0,591	5	34,572		14,574

I неделя вторник																		
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р						
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	0,036	15,6	0,07									
374/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,9	17,3	15	156,99	0,03	21,6					56,5	1,92				
520/2004	Шюре картофельное	150	7,536	5,959	48,031	407,46												
Таблица	Овощи отварные (свекла)	60	2,3	6,8	11,7	119		6	0,6		1,5	9	34,5					
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6		3,1	0		0,08	6	21					
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,02	4	0		0	14	14					
							0,03				0,51	5	16					
	Итого	890	34,258	34,499	137,791	1011,84	0,116	50,3	0,67		2,09	90,5	87,42					
I неделя среда																		
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р						
140/2004	Суп картофельный с макаронами	200	2,38	1,836	17	94,38	0,23	4,83	0		1,15	34,1	88,1					
492/2004	Плов (цыпленок- бройлер)	200	21,32	23,1	47,9	555		0,3	0,01		3	2,4	0,05					
37/2004	Салат из сырых овощей	60	1,3128	3,079	5	54,99	0,8	0,1	0,01		0	1,6	0,054					
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,18	0,18	28,362	116,91	0,02	4	0		0	14	9,6					
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,03				0,51	5	16					
	Итого	860	28,3628	28,445	115,512	918,78	1,08	9,23	0,02		4,66	57,1	113,804					
							1,08	9,23	0,02		4,66	57,1	113,804					

1 неделя четверг												
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р
139/2004	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	20	128,06	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1
493/2004	Птица тушеная (цыпленок бройлер)	100	25,7	25,9	50,8	555		0,6	0,02	5,8	4,6	0,1
43/2004	Салат из блокачанной капусты	60	0,84	3,06	21	52,8		3,1		0,08	6	21
302/2004	Каша пшеничная	150	1,3128	3,079	5	54,99	0,02	4	0	0	14	14
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	0,03			0,51	5	16
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,28	12,53	0,02	7,54	63,7	139,2
	Итого	760	36,46	36,179	146,91	1020,95	0,28	12,53	0,02	7,54	63,7	139,2
1 неделя пятница												
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	В 1	С	А	Е	Са	Р
			белки	жиры	углеводы							
124/2004	Щи из свежей	200	2,81	4,65	18,65	128,7	0,58	1,35		2,36	14	31
462/2004	Тефтели (фарш куриный)	115/50	26,46	30,3	28,2	407,5	0,15	6,2			63	266
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,18	0,18	28,362	116,91		1	13		3	69
Таблица	Овощи отварные (морковь)	60	2,4	0,5	32	105		1,8	0,6	1,5	12	34,5
648/2004	Кисель из концентрата	200		10,2	20,2	92	0,04	0,75	12,5	0	155	119
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,03			0,51	5	16
	Итого	720	36,02	36,08	144,662	947,61	0,8	11,1	26,1	4,37	252	535,5

2 неделя понедельник													
Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебпродинформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы	В 1		С	А	Е	Са	Р	
139/2004	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	20	128,06	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1	
451/2004	Биточки (фарш куриный)	75	15,60	15,45	27,34	391,68							
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03	21,6			56,5	1,92	
Таблица	Икра кабачковая	60	2,3	6,8	11,7	119	0,03	0,45	5,55	0,55	10,8	66,3	
640/2004	Кисель из плодов свежих	200	1	0,2	20,2	92	0,03	0	50	0,9	4,86	101	
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0	0	0	1,4	0	2,4	
	Итого	900	32,44	32,74	131,744	1048,74	0,32	26,88	55,55	4	106,26	259,72	
2 неделя вторник													
Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебпродинформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы	В 1		С	А	Е	Са	Р	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	24	98,29	0,036	15,6	0,07				
437/2004	Гуляш (свинина)	100	24,2	28,6	36	89	0,03			0,51	5	16	
520/2004	Шоуре картофельное	150	4,2	1,6	29,4	150	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1	
432/2004	Салат из бланшированной капусты	60	0,6	0,3	1,3	9,8		3,1		0,08	6	21	
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	0,03			0,51	5	16	
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,02	4	0	0	14	14	
	Итого	860	34,522	34,94	140,81	577,19	0,346	27,53	0,07	2,25	64,1	155,1	

2 недели среда																
Сборник рецептов блюд при общественном питании школы "Хлебздрав" Латвия 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	В 1		С	А	Е	Са	Р				
413/2004	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18	13		1,3					0,012		
297/2004	Сосиска отварная	80	21,108	26,2	48,1	480,05	0,03	2,16						0,56		1,92
782/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,18	0,18	28,362	116,91	0,01		0,001					2,4		
	Икра свекольная	60	0,6	0	1,3	9,8	0,03	0,12	0,5	5				16		3
648/2004	Кисель из концентрата	200	1	0,2	20,2	92	0,8	0,1	0,01					1,6		0,054
	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,02	4	0	0				14		9,6
Распоряжение	Итого	1040	33,133	32,91	132,444	948,44	13,89	6,38	1,811	5				34,572		14,574
2 недели четверг																
общественных школ "Хлебздрав" Латвия 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	В 1		С	А	Е	Са	Р				
140/2004	Суп картофельный с макаронами	200	2,38	1,836	17	94,38	0,23	4,83	0	1,15				34,1		88,1
374/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	22,95	7,172	156,99	0,03	21,6						56,5		1,92
511/2004	Рис отварной	150	4,2	1,6	29,4	150		6	0,6	1,5				9		34,5
71/2004	Винегрет овощной	60	1,92	0,12	3,96	24	0,05	8,75	0,14	0,9				0,8		36
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	0,02	1,33	0	0				133,3		11,1
	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,03			0,51				5		16
Распоряжение	Итого	760	25,99	26,756	107,642	655,47	0,36	42,51	0,74	4,06				238,7		187,62

2 неделя пятница																			
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
		белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Ca	Р								
Суп с пшеном	200	2,81	4,65	18,65	128,7	0,03	2,16					0,56		1,92					
Пельмени отварные со сметаной	150/25	13,9	13,52	17,026	298,46	3,17	13,1	13,1	0,25			7,5		59,7					
Компот свежий яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91		1,8	0,6	1,5			12		34,5					
Батон пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	0,05	8,75	0,14	0,9			0,8		36					
						0,02	4	0	0			14		14					
Итого	640	18,79	18,5	74,388	602,57	3,27	29,81	13,84	2,65			34,86		146,12					