Утверждаю :
Директор
МБОУ СОШ № 27

О.В. Антонова

29.03 2021 г

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

М. Е. Пилягина

2021 г

Примерное двухнедельное меню обедов 56-64 для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошаштинска

СЕЗОН : ВЕСНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96,0	138/2004
Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
Сок , вырабатываемый промышленностью	200	1	0	21,6	90,4	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77,35	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	735	28,38	31,60	96,93	784,55	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,0	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	374/2004
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	520 / 2004
Свекла варёная	60	1,08	0	6,48	30,0	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128,0	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	20,52	18,63	96,01	632,4	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,0	124/2004
Тефтели	90	10,63	12,37	10,93	196,6	462/2004
Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275,0	508/2004
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	77,0	78/2004
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,57	28,62	127,83	872,3	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,0	139/2004
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	17,1	таблица 1994г
Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	508/ 2004 г
Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	29,03	22,27	109,65	751,5	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4	140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351	492/2004
Морковь отварная	50	0,380	0,09	2,6	17,5	Таблица 1994г
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,31	0,02	0,65	4,0	Таблица 1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	23,61	18,36	110,75	705,4	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70	124/2004
Биточки	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217	332/2004
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53	Таблица
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распрояжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	29,08	31,01	112,46	845	

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96	138/2004
Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239	413/2004
Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275	508/2004
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	78	78/2004
Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	25,37	38,48	112,24	894,9	

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75	110/2004
Птица, тушеная в томатном соусе	90	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174	520 / 2004
Свекла вареная,зеленый горошек консервированный отварной	60	1	0,3	6,4	32,0	Таблица 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	21,96	22,83	93,14	665	

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2,4	14,64	90,4	138/2004
Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
Каша пшеничная	150	6,3	1,4	35,7	185,5	№ 510/ 2004
Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,80	0,3	4,38	27,4	Таблица
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	685/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77,35	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	735	29,8	20,0	96,6	689,45	

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	95	140/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,5	5,85	5,04	114,93	374/2004
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004
Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	17,1	таблица 1994г
Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15	62,0	686/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распрояжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	22,29	14,54	102,45	624,08	