



Согласовано:
Директор МАОУ ВСОШ

/ К.А. Козырев

« 9 » сентября 2024г.



Утверждаю:
Директор ООО «ГАРАНТ»

/ Н.А. Миронова

« 05 » сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

МЕНЮ

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для организации питанием учащихся 11 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	жив.	всего	раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Обед																	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,54	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250	4,19	2,64	5,24	2,68	7,48	97,99	41,14	21,36	59,8	0,9	10,3	320,57	1,34	0,05	13,7
37/8	Тефтели мясные в молочном соусе	100	11,24	9,95	12,18	0,15	10,57	199,13	68,9	21,3	148	1,7	29,9	33,4	0,45	0,07	2,69
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	0	2,3	2,3	38,34	227,88	17,3	135	197	4,6	0	1,42	0,57	0,26	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '	940	31,01	12,59	26,46	11,87	106,43	823,55	163	205,32	492,4	9,1	40,2	365,19	5,52	0,46	26,38

2 день

Обед

13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,49	0	5,96	5,96	7,37	92,11	39,3	16,6	32,6	0,9	0	2,35	2,73	0,02	21,7
11/2	Рассольник с крупой, сметаной и мясом кур	250	4,82	2,64	7,65	5,41	16,6	160,67	27,94	28,06	92,9	1,2	10,3	320,94	2,53	0,09	7,31
13/8	Гуляш из мяса кур	100	13,37	12,86	12,69	0,06	3,51	182,43	9,26	13,5	107	1,7	17	22,5	0,45	0,02	0
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10

	Итого за 'Обед '	1000	28,68	16,15	31,77	13,12	104,82	849,36	146,7	114,3	381,22	8,4	49,8	446,15	6,66	0,35	84,55
--	-------------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	------------	-------------	---------------	-------------	-------------	--------------

3 день

обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0	6,01	6,01	2,9	72,15	18,9	15,8	31,8	0,7	0	67,21	3,02	0,04	16,1
03/2	Борщ со сметаной (вариант 2) и мясом кур	250	4,24	2,64	7,45	5,19	8,98	124,23	41,54	22,96	65,1	1,1	10,3	220,49	2,44	0,05	10,9
16/8	Биточки (котлеты) мясные паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,1	6,39	190,04	8,81	15	121	2	16	22,5	0,35	0,04	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
21/10	Кисель с витамином С	200	1,03	0	0,06	0,06	30,59	130,78	34,6	20	32,9	0,7	0	116,6	1,1	0,02	20,3
	Итого за 'обед '	910	32,16	15,97	29,65	12,9	119,77	904,84	132,9	101,3	362,3	7	37,1	447,45	8,43	0,3	47,3

4 день

обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	2,45	15,61	22,5	13,7	41,2	0,6	0	10	0,1	0,03	9,8
37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,73	8,32	4,84	0,25	13,1	138,6	15,2	11,9	82,1	0,7	16,6	28,5	0,81	0,09	1,19
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,64	22,6	19,05	0	0,25	263,14	19,9	19	161	1,8	48,3	99,36	0,7	0,05	0,84
32/3	Рагу из овощей	180	3	0	4,77	4,77	17,53	132,48	45,7	41,2	81,9	1,3	0	1136,8	2,37	0,11	12,7
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,9	0	37,2	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за 'обед '	960	46,19	34,67	34,49	5,75	125,43	1020,5	138,8	113,2	456,8	9,1	69,9	1280,4	6,21	0,38	28,53

5 день

обед

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,56	0	6,08	6,08	2,9	77,2	38,5	19,9	35,3	0,9	0	71,38	3	0,07	17,9
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	15,8	106,17	13,44	7,92	27,7	0,48	20	222,5	0,41	0,04	0,52
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	11,57	5,63	0,96	5,58	121,53	44,9	8,2	72,3	0,3	15,6	29,6	1,45	0,06	0,03
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0	8,57	8,57	45,3	285,1	22,4	34,1	99,1	0,8	0	108	3,86	0,05	0,54
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	20,2
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,68	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
	Итого за 'обед '	905	26,25	11,61	24,82	16,6	121,04	835,43	148,9	97,62	304,6	4,28	35,6	495,96	9,82	0,29	39,19

6 день

обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,1	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,7	0,14	2,79	0,28	11,72	82,71	21,3	21	51	0,8	17,5	321,13	0,19	0,08	5,71
43/8	Кнели мясные паровые	100	16,72	16,07	19,35	2,36	6,48	267,63	64,4	24,7	199	2,4	43,9	47,84	1,61	0,07	0,54
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,82	0	4,2	4,77	9,64	100,53	96,7	34,7	67,3	1,3	0	213,08	2,29	0,06	34,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,6	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	65	5,73	0,22	4,13	3,87	36,33	210,66	12,2	7,81	42,2	0,7	4,33	5,54	2,22	0,07	0,06
	Итого за 'обед '	955	35,55	17,72	38,29	17,8	115,76	982,47	314,3	138,61	483,7	7,9	76	718,16	10,44	0,35	43,3

7 день

обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	0	5,96	5,96	8,88	96,95	24,1	33,8	49	0,6	0	1850	3,01	0,04	1,59
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом кур	250	4,68	2,63	8,12	5,16	13,24	150,14	35,44	21,56	86,1	1	13,3	219,59	2,52	0,06	8,11
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,77	190,73	29,7	14,3	224	4,6	4849	5847	3,75	0,15	6,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,9	0	37,2	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
	Итого за 'обед '	960	31,48	19,51	38,27	18,77	133,1	1028,8	161	130,6	546,28	9,6	4890	7955,8	11,58	0,48	24,3

8 день

обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	0	6,02	6,02	8,38	96,91	36	11,7	25,1	0,5	0	2,04	2,72	0,02	30,7
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	0,02	2,46	0,68	22,81	134,13	44,12	36,4	107,69	2,22	10	211,85	0,37	0,22	0,06
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0	0,17	0,19	10,75	53,74	4,22	2,92	13,6	0,2	0	0	0,26	0,02	0
1/9	Мясо кур отварное	100	11,11	10,79	12,73	5,19	6,77	188,53	14,4	20,8	123	1,8	0	1,23	2,51	0,06	1,38
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'обед '	910	31,86	10,85	25,55	13,48	126	878,02	125,1	91,1	350,41	6,62	20,8	300,67	7,36	0,45	71,14

9 день

обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,14	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
------	---	-----	------	------	------	------	-------	--------	------	----	------	---	------	-------	------	------	------

20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	10,96	118,66	29,5	21,5	52,6	0,8	7,5	215,1	2,81	0,08	8,61
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16,99	15,91	5,86	0,12	8,02	153,24	43,83	25,38	173,2	0,63	42,1	43,15	1,16	0,15	0,94
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0	8,57	8,57	45,3	285,1	22,4	34,1	99,1	0,8	0	108	3,86	0,05	0,54
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0	0,16	0,16	16,85	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
	Итого за 'обед '	900	31,51	17,27	29,28	21,69	121,57	900,89	128,9	112,8	428,79	4,93	74,1	407,06	11,01	0,42	18,5

10 день

обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0	6,06	6,06	3,5	76,75	14,7	18,5	24,4	0,8	0	125,02	3,3	0,06	23
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250	5,57	2,51	4,68	2,45	21,69	156,94	20,24	25,06	79,5	1,2	5,8	252,04	1,31	0,11	6,22
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,5	14,88	20,64	10,65	43,19	441,56	26,6	53,4	232	2,7	0	600	5,11	0,09	1,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за 'обед '	870	30,71	17,39	32,15	19,73	118,61	912,36	82,54	114,36	381,5	8,3	5,8	977,26	10,2	0,32	34,42