

Согласовано:

Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области
г. Новошахтинске, Мяснико-
Родионово-Несветайском районах

Н.Н. Кириленко

2020г

Утверждено:

Директор
МБОУ СОШ №3



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

М. Е. Пирягина

2020г



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

Сезон (осень-зима)

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минеральные вещества		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р		
													0,01	0,03
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Суп картофельный с рисом Котлета (фарш куриный)	200 80	7,075 17	6,08 18	17,232 11	152,18 298,46	11,5 0,03	2,16 2,16	0,08	0,08	0,012 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 блочкачанной капусты	60	0,84	3,06	21	52,8	0,8	0,1	0,01		1,6	0,054		
Распределение	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	5	34,572	14,574		

I неделя понедельник

I неделя вторник														
	Сборник рецептов блюд при общеразвивательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур 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
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		Пюре 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	0,02	4	0	0	14	14	
Распоряжение		Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,03			0,51	5	16	
		Итого	890	34,258	34,499	137,791	1011,84	0,116	60,3	0,67	2,09	90,5	87,42	
I неделя среда														
	Сборник рецептов блюд при общеразвивательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур 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
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 (пылленок-бройлер)	200	21,32	23,1	47,9	555		0,3	0,01	3	2,4	0,05	
372/004		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	

I неделя четверг												
Сборник рецептов блюд при общественном питании школах "Хлебродинформ" Липина 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
492/2004	Птица тушеная (пыльенок бройлер)	100	25,7	25,9	50,8	555		0,6	0,02	5,8	4,6	0,1
43/2004	Салат из белокачанной 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
I неделя пятница												
Сборник рецептов блюд при общественном питании школах "Хлебродинформ" Липина 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
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	1	0,2	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 образовательных школах "Хлебродиформ" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Применение наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)			Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P		
139/2004	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	20	128,06	0,23	4,83	0	1,15				
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						
Таблица	Шкря кабачковая	60	2,3	6,8	11,7	119	0,03	0,45	5,55	0,55				
640/2004	Кисель из плодов свежих	200	1	0,2	20,2	92	0,03	0	50	0,9				
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0	0	0	1,4				
	Итого	900	32,44	32,74	131,744	1048,74	0,32	26,88	55,55	4				

2 неделя вторник

Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродиформ" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Применение наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)			Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P		
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				
520/2004	Шюре картофельное	150	4,2	1,6	29,4	150	0,23	4,83	0	1,15				
43/2004	Салат из белокочанной капусты	60	0,6	0,3	1,3	9,8		3,1		0,08				
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	0,03			0,51				
Распоряжение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,02	4	0	0				
	Итого	860	34,522	34,94	140,81	577,19	0,346	27,53	0,07	2,25				

2 недели среда													
Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебразлиформ" Латвия 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марук 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	
	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18	13	1,3				0,012	
413/2004	Соевска отварная	80	21,108	26,2	48,1	480,05	0,03	2,16				0,56	1,92
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,18	0,18	28,362	116,91	0,01	0,001				2,4	
78/2004	Икра свекольная	60	0,6	0	1,3	9,8	0,03	0,12	0,5	5	16	1,6	3
648/2004	Кисель из концентрата	200	1	0,2	20,2	92	0,8	0,1	0,01			1,6	0,054
Распрежение	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,02	4	0	0	14	14	9,6
	Итого	1040	33,133	32,91	132,444	948,44	13,89	6,38	1,811	5	34,572	14,574	
2 недели четверг													
образовательных школах "Хлебразлиформ" Латвия 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марук 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	
	Суп картофельный с макаронами	200	2,38	1,836	17	94,38	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1	
140/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	22,95	7,172	156,99	0,03	21,6			56,5	1,92	
374/2004	Рис отварной	150	4,2	1,6	29,4	150		6	0,6	1,5	9	34,5	
511/2004	Винегрет овощной	60	1,92	0,12	3,96	24	0,05	8,75	0,14	0,9	0,8	36	
- 71/2004	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	0,02	1,33	0	0	133,3	11,1	
639/2004	Батон пшеничный	50	3,17	0,25	17,25	97,5	0,03			0,51	5	16	
Распрежение	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

Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Латвия 2004 г Сборник рецептур 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 с пшеном	200	2,81	4,65	18,65	128,7	0,03	2,16				0,56		1,92
719/2004	Пельмени отварные со сметаной	150/25	13,9	13,52	17,026	298,46	3,17	13,1	13,1	0,25		7,5		69,7
631/2004	Компот свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91	0,05	1,8	0,6	1,5		12		34,5
Распоряжение	Батон пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	0,02	8,75	0,14	0,9		0,8		36
	Итого	640	18,79	18,5	74,388	602,57	3,27	28,81	13,84	2,65		34,86		146,12