

«Согласовано»: Главный государственный

Санитарный врач в г. Таганроге, Неклиновском,
М-Курганском и Куйбышевском районах

Мусяенко С.А.

2017

*Сек. Школы от
Анн. Давыдова - 2017/2018*

«Согласовано»: Директор МБОУ

Латоновской сош

Н.В. Щербина



«Утверждено»: Заведующий

ООА М-Курганского района

Е.В. Орлова



Примерное двухнедельное меню горячего питания

Для учащихся МБОУ 30 руб.

Сезон: осенне-зимний

Зимне-весенний

Возрастная категория : 7-11 ,11-и старше

Неделя первая

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины(мг)						Минеральные вещества (МГ)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	М	F				
	Понедельник					1 день													
32	Свекла отварная, овощи свежие\соленые в нарезке	30	0,5	0,03	2,7	12,6	0,0002	3,0	0	0	0	0	11,18	14,2	6,6	0,42			
221	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	15,25	0,02				43,84	109,46	40,3	2,02			
744	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,1	6,2	25,5	179	0,12	0	0	0,008			0	101,79	0	1,716			
632	гуляш	25\38	25	4,85	7,23	83,2	0,2	0,45	0,074	0,074			70			0,92			
933	Компот из смеси сухоф	200	0,6	-	31,4	124		0,12	0	0			0,2	29,2	0	0,03			
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	0			10,5	39,9	15,1	0,9			
	Итого					715,8													
	Вторник					2 день													
103	Овощи свежие \соленые в нарезке	30	0,4		1,3	6,5	0,006	2,1	0	0	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35			
219	Суп картофельный рисовый	250	1,8	2,8	13	85	0,09	8	-	-			14			1			
759	Макаронные изделия отвар	100	3,4	6,1	22,8	163	0,17	0	0,024	0,008			10,31	36,6	3,64	0,31			
632	Котлета	50	8,0	7,2	8,0	131,0	0,0129	0	0	0,076			6,32	10,98	70,0	0,777			
824	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	0,0007	0,225	0	0,022			5,56	1,43	1,32	0,037			
п\п	сок	200	0,8	-	24,7	104	0,032	0,011	0	0			8,87	10,89	23,4	0,216			
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	0			10,5	39,9	15,1	0,9			
п\п	Кондитерские изделия	25	0,8	0,7	20,3	85,5													
	Итого					769,0													
	среда					3 день													
103	Овощи свежие\соленые в нарезке	30	0,35	2,52	2,3	33,32	0,006	2,1	0	0	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35			

176	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	20,46	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
706	Плов из птицы	150	11,4	26,9	27,2	248	0,12	2,06	0,03	21,72	235,9	46,6	0,99
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	12	сл	сл	0045
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
п\п	Кондитерские изделия	30	0,7	3,7	20,5	118,8							
	итого					714,12							
	Четвёрг					4 день							
п\п	Икра кабачковая\овощи свежие\сол в нарезке	30	0,3	2,1	2,1	29,1	0,0531	25,44 6	0	29,07	28,24	16,35	0,772
223	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21	120	0,23	15,25	0,02	43,84	109,46	40,3	2,02
572	Сосиска отварная	54	10,1	24,5	23,0	204	0,119	1,835	0,03	16,16	234,47	45,28	0,953
824	Соус красный основной	54	1,3	2,4	4,2	44	0,0007	0,225	0	5,56	1,43	1,32	0,037
744	Каша рассып гречневая	100	5,8	5,2	28,4	186	0,2	0	0,013	36,5	139	29,4	2,0
933	Компот из смеси сухоф	200	0,6	-	31,4	124		012	-	0,2	29,2	0	0,03
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
	Итого					857,1							
	Пятница					5 день							
83	Овощи свежие\соленые в нарезке	30	0,4		1,3	6,5	0,006	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35
197	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88				56,3		19,3	62,5
519	Рыба туш в соусе	125	13,3	5,7	6,27	140	1,0	-	0,5	326,1	37,49	72,57	180,43
759	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109	0,13	21,07	0,03	61,8	85,96	30,65	124
948	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	42,2	162	0,02	4,8	0	24	36	18	2,0
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
п\п	Кондитерские изделия	30	0,7	3,69	20,5	118,8							
	итого					774,3							

	Неделя: вторая Понедельник																	
			1 день															
82	Овощи свежие \ солен в нарезке	30	0,5		2,7	13,5	0,0006	2,1	0	0	11,18	14,2	0	0,206				
221	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	15,25	0,02		43,84	109,46	40,3	2,02				
632	Гуляш	25/38	8,8	14,1	2,5	83	0,2	0,45	0	0,074	70	0	0	0,92				
744	Каша рассып пшеничная	100	4,1	6,2	25,5	179	0,12	0	0	0,0008	0	101,7	0	0				
100 9	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	сл	сл	0	0	12	8	6	0,8				
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0		10,5	39,9	15,1	0,9				
п\п	Кондитерские изделия	15	1,1	1,4	11,0	65												
	ИТОГО					715,5												
	Вторник					2 день												
Таб 32	Свекла отварная или овощи свежие \ солёные	30	0,5		2,7	13,5	0,0002	0,065	0	0	11,18	14,2	6,6	0,42				
219	Суп картофельный рисовый	250	1,8	2,8	13	85	0,09	8			14			1				
670	Фрикадельки	55	15,8	14,9	15,1	126	0,0129	0	0	0,076	6,32	10,98	70,0	0,777				
824	Соус красный основной	50	1,1	4,3	14,3	45	0,0007	0,225	0	0	5,56	1,43	1,32	0,037				
759	Макароны отварные	100	3,5	4,1	23,5	147	0,17	0	0,024	0,008	10,31	36,6	3,64	0,31				
п\п	сок	200	0,8	-	24,7	104	0,032	0,011	0	0	8,87	10,89	23,4	0,216				
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0		10,5	39,9	15,1	0,9				
п\п	Кондитерские изделия	35	2,6	3,3	25,6	142,5												
	ИТОГО					813												
	Среда					3 день												
	Овощи свежие \ солёные	30	0,4	-	1,3	6,5	0,006	2,1	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35				

176	в нарезке	250	2	5,2	13,1	106	0,05	20,46	0,03	42,89	55,5	22,3	1,2
	Борщ с капустой и картофелем											3	
706		150	11,4	26,9	27,2	248	0,12	2,06	0,03	21,72	235,8	46,6	0,99
948		200			42,2	162	0,02	4,8	0	24	36	18	20
П\п		55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
	Хлеб пшеничный					672,5							
	Итого												
	Четверг					4 день							
п\п		30	0,4	-	1,3	6,5	0,006	2,1	0	9,25	10,75	5,5	0,35
	Овощи свежие \ соленые в нарезке												
223		250	2,9	2,5	21	120	0,23	15,25	0,02	43,84	109,4	40,3	2,02
	Суп картофельный с макаронами										6		
572		50	8	11	0,06	131	0,05	0	0,066	0	80,15	10,6	0,32
	сосиски												
824		50	1,1	4,3	14,3	45	0,000	0,225	0	5,56	1,43	1,32	0,037
	Соус красный основной						7						
744		100	5,8	5,2	28,4	186	0,2	0	0,013	36,5	139	29,4	2,0
	Каша рассыпчат гречневая												
933		200	0,6	-	31,4	124	0	0,012	0	0,2	29,2	0	0,03
	Компот из смеси сухофруктов												
п\п		55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
	Хлеб пшеничный												
п\п		30	0,96	0,8	27,3	102,63							
	Кондитерские изделия												
	Итого					865,13							
	Пятница					5 день							
п\п		30	0,4	-	1,3	6,5	0,006	2,1	0	9,25	10,75	5,5	0,35
	Овощи свежие \ соленые в нарезке												
197		250	2	4,3	10	88					56,3	19,3	62,5
	Щи из свежей капусты с картофелем												
706		60	15,2	18	14,4	282,70	0,018	0,49	2,1	119,5	37,7	6,77	152,2
	Тефтели									3			4
824		50	1,3	2,4	4,2	44	0	0,052	0	11,01	7,485	31,2	0,043
	Соус красный основной							1				7	

759	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109	0,13	21,07	0,03	0,008	61,8	85,96	30,6	124
п\п	Сок	200	0,8	-	24,7	104	0,032	0,011	0	0	8,87	10,89	23,4	0,216
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	07	0	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
п\п	Кондитерские изделия	30	2,22	2,82	21,9	122,1								
	Итого					906,3								