

Согласовано

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

Врио Директор НГ МУП "Школьное питание"

Я.А. Коваль



"Школьное питание"

Примерное двухдневное меню рационов (Обед, 2 смена) для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Вариант1 Неделя: Первая

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р				
Обед 1 день 1неделя 7-11 лет																		
Щи из б/капусты с картофелем, сметана	№124/04	250/10	2,00	4,3	10	88	0,00	0,00	0,00	0,02	25,82	12,75	0,44	0,00				
Плов	№403/1994г	0	19,28	18,12	50,70	440,57	0,00	0,00	4,56	0,49	30,28	83,14	4,56	0,00				
Компот из св.яблок	№631/04	200	0,14	0	25,08	103,10	3,60	0,00	0,00	0,01	6,41	3,24	0,86	0,00				
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	0,00				
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	0,00				
Фрукты (мандарин)	368/11	110	0,8	0,2	7,5	43,44	38,00	0,00	0,00	0,06	35,00	11,00	0,10	0,00				
Итого:		870	25,43	23,05	115,68	781,51	41,6	0	4,56	0,64	109,31	123,73	7,07	66,5				
Обед 1 день 1неделя 7-11 лет																		
Суп "Кудрявый",	ТТК 12.01.21	250/1	4,19	6,50	10,30	117,81	1,30	0,00	0,00	0,000	87,60	23,50	0,250	177,00				
Шницель рубленый	ТТК 03.03.23	100	15,9	14,4	16	216,24	15,75	25,98	1,32	0	15,75	0	0	0				
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,9	163,5	36,97	0,98	0,00	0,14	36,97	0,98	0,00	0,00				
Компот из смеси сухофруктов	639/2004	200	0,6		31,4	124,00	0,00	0,0	0,0	0,0	31,8	6,0	1,3	0,0				
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50				
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00				
Фрукты(киви)	368/11	119	0,94	0,47	9,56	55,90	180	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00				
Итого:		880	28,41	28,63	115,23	799,85	234,02	26,96	1,32	0,22	226,84	73,78	3,80	241,50				

Итого:		815	33,89	31,57	106,31	849,12	19,86	0,00	0,21	307,42	126,78	4,11	61,50
Неделя: Вторая													
Обед 1 день 2неделя 7-11 лет													
С-т из свеклы с сыром													
Суп картофельный с клецками с мясом, зеленью.	№31/2011	83	3,93	7,96	6,53	98,5	8,2	0,00	0,02	161,9	23,07	1,28	0,00
Мясо тушеное	№85.сб.2011	250/20/2	2,06	3,1	12,52	86,50	5,75	0,00	0,00	22,77	18,12	0,67	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	№436/2004г	100	15,77	17,27	3,47	222,45	2,53	0,00	0,05	11,59	23,98	2,47	0,00
Компот из св.груш	таб.4 стр. 246	150	8,7	7,8	35,1	209,00	35,33	0,00	0,03	0,65	0,68	34,34	0,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	200	0,14		25,26	103,10	1,50	0,00	0,00	7,49	4,32	0,90	0,00
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	6,00	4,20	0,33	19,50
		20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
Итого:													
		860	33,81	36,56	105,28	825,95	53,31	0,00	0,16	216,20	83,77	40,77	49,50
Обед 2 день 2неделя 7-11 лет													
Салат "Легкий"	ТТК	60	0,64	5,7	6,16	92,88	61	0,00	0,00	34,61	10,4	0,03	0,00
Суп крестьянский с пшеном, сметаной, зеленью	№134/04	250/10/2	2,6	5,3	14,3	116	19,25	0,00	0,07	25,48	16,14	0,71	0,00
Печень тушеная в сметанном соусе	439/2004	100	14,06	8,46	8,05	96,05	0,00	0,00	0,00	23,65	14,52	0,70	0,00
Пюре картофельное	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,5	5,189	0,00	0,14	36,975	0,986	0,00	0,00
Напиток из шиповника	№705/04	200	0,68	0,28	29,62	136,6	200,0	0,0	0,4	12,6	3,4	0,6	0,0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (груша)	368/11	188	0,98	0,73	23,33	112,42	10,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
		1010	25,32	27,65	125,76	823,85	295,44	0,00	0,76	164,02	72,75	5,74	64,50
Итого:													
Обед 3 день 2неделя 7-11 лет													
Салат из св.помидоров и огурцов з/лук	№15/2011	70	0,96	5,63	3,67	69,19	16,70	0,00	0,00	18,49	16,18	0,73	0,00
Щи из б/капусты с картофелем, сметана	№124/04	200/10/2	2	4,3	10	88,00	10,03	0,00	0,02	35,82	12,75	0,44	0,00
Тефтели с соусом	№287/2011	160	10,91	12,53	13,79	212,00	0,61	0,00	0,06	34,70	24,10	1,00	0,00
Макаронные изд.отварные	№332	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,0	0,0	0,0	6,2	4,9	0,5	0,0
Компот из апельсинов и яблок	сб.2004г	200	0,48	0,2	26,1	111,1	38,1	0,0	0,0	19,0	7,9	0,8	0,0
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	ТТК 16.11.22	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00

Обед 3 день 1неделя 7-11 лет														
Салат из свежих помидор и огурцов с з/луком	15/2011	60	0,57	1,36	2,20	41,51	6,01	0,09	0,18	0,02	9,71	16,18	0,44	22,08
Суп картофельный с бобовыми, зелень	139/2004	250/1	5,75	5,00	33,75	183,20	2,18	0,00	1,25	0,034	61,56	19,25	1,870	283,00
Паста с филе грудки индейки	ТТК 29.11.2023	200	13,59	15,51	40,10	383,67	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75
Компот сливовый	ТТК 16.11.2022	200	0,76	0,50	25,07	96,85	2,25	0,00	0,00	0,010	7,14	3,50	0,45	0,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
Фрукты (яблоко)	368/11	95	0,4	0	0,4	44,00	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
Итого:		856	24,28	22,80	123,92	855,63	37,04	0,09	2,68	0,37	154,77	109,86	6,85	534,33
Обед 4 день 1неделя 7-11 лет														
Салат "Белоснежка"	ТТК от.18.04.13г	65	2,8	5,23	3,62	71,27	11,80	0,00	0,00	0,05	19,29	0,00	0,50	0,00
Рассольник	№132сб.2004	250/10/2	2,1	5,11	16,58	120,8	7,5	0,0	0,0	0,0	26,3	25,9	1,0	0,0
Котлета из рубл. птицы	№460/1994	100	16,39	22,97	15,71	260,2	1,5	0,0	0,0	0,1	19,0	21,3	1,5	0,0
Рагу овощное	№539сб.204г	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,0	0,0	0,0	0,0	31,2	20,2	0,8	0,0
Компот из кураги	№638/04	200	1,56		30,16	126,2	0,1	0,4	0,2	0,7	32,6	21,1	0,6	0,0
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Фрукты (яблоко)	368/11	189	1,5	0,35	14,4	71,00	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
Итого:		996	31,43	41,82	122,59	917,27	30,91	0,40	0,20	1,00	159,05	115,74	8,08	64,50
Обед 5 день 1неделя 7-11 лет														
Салат "Овощной"	ТТК.от 5.11.13г	63	2	11,44	7,75	90,19	9,78	0,00	0,00	0,05	22,68	17,8	0,73	0,00
Суп картофельный с макар.изд.зелень	93/2011	250/2	7,30	7,67	24,36	176,90	0,10	0,00	0,00	0,05	214,46	27,70	0,51	0,00
Рыба запеченная под овощами (пикша)	ТТК 2.12.14г	100	18,26	8,72	2,39	161,08	4,11	0,00	0,00	0,03	46,25	48,95	1,04	0,00
Рис отварной	511/2004	150	2,42	2,86	24,44	209,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,91	10,80	0,37	0,00
Компот "Вкус лета"	ТТК 16.11.22	200	0,70	0,45	24,97	104,85	5,87	0,00	0,00	0,010	11,32	7,93	0,350	12,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00