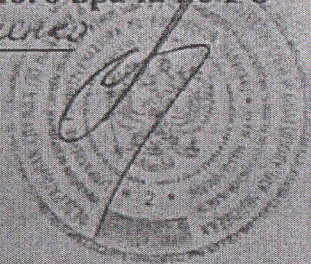


Согласовано:

Заместитель руководителя
заместитель главного государственного
санитарного врача по РО

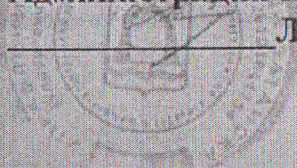
А.В. Устинов



Согласовано:

Начальник
МУ «Управление образования
Администрации г.Батайска

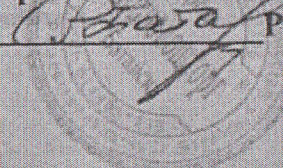
Л.И. Берлим



Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Плодоовощторг»
города Батайска

Р.В. Татарская



**Примерное 2-х недельное меню
обедов для организации
питания учащихся школ при пятидневном обучении
возрастная группа от 7 до 11 лет
осенне-зимний период**

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №8
г. Батайска

Н.В. Вахитова



ОАО «Плодоовощторг» города Батайска
Примерное 2-х недельное меню обедов для организации питания учащихся

возрастная группа от 7 до 11 лет
Осенне-зимний период

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг енность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152	7.08	6.08	17.2	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	8.8
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238.2	10.5	12.4	7.58	0.04	0.06	0	0	11	65	13	0.8	33.82
3	Картофельное пюре	1/120	520/2004	150	4.2	1.6	29.4	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	10.38
4	Огурец соленый	1/50	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	5.2
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132.6	0.32	-	32.86	0	0	0.4	0	16	6	6	1	5.8
	Итого			799.8	26.5	20.38	109.1	0.41	0.28	23	4	179	393.4	105.4	5.72	67
2-день																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98.3	2.03	4.19	13	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8	8.29
2	Печень тушеная в соусе	1/70/20	468/2004	137.4	13.72	6.28	6.27	0.19	1.41	12.7	6216	30	239	17	5	35.52
3	Макароны отварные	1/100	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6	6.14
4	Икра свекольная	1/70	78/2004	102	2.3	6.8	11.7	0.02	0.02	5	0	58	40	20	0.8	8.25
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132.6	0.32	0	32.86	0	0	0.4	0	16	6	6	1	5.8
	Итого			743.6	26.27	22.87	109.7	0.37	2.28	28.9	6216	146	412.4	70.4	8.92	67
3-день																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94.4	2.38	1.84	17	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	8.8
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391.5	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	26.3
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.1	2.5	5.1	25.5	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	13.8

4	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	7.8
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	7.3
	Итого			1007	34.62	33.86	113.3	0.41	0.28	23.9	4	190	435.4	111.4	5.72	67
4-день																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	138/2004	128	5.12	3.89	18.1	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	6.86
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238.2	10.5	12.4	7.58	0.04	0.06	0	0	11	65	13	0.8	33.82
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6	10
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	60.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	40.8	24	12.8	0.96	7.52
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	5.8
	Итого			841.4	24.94	25.81	112.1	0.29	0.18	11.2	0	129	317.4	74.2	5.08	67
5-день																
1	Рассольник ленинградский со сме	1/200/10	132/2004	185	7.8	9.34	4.02	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8	10.67
2	Мясо тушеное	1/70	438/2008	395.5	11.9	14.09	11.3	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	29.88
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200.4	4.8	3.9	29.4	0.08	0.03	0	0	22	99	24	1.7	9.91
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	6.24
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	7.3
	Итого			1049	29.2	27.63	102.5	0.27	0.96	29.1	0	153	355.4	90.4	6.22	67
6-день																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	138/2004	128	5.12	3.89	18.1	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	6.86
2	Тефтели из говядины с соусом	100/40	472/2008	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6	39.11
3	Макароны отварные	1/100	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6	6.14
4	Икра свекольная	1/50	78/2004	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	0	58	40	20	0.8	5.89
6	Хлеб ржаной	1/60	пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
7	Сок фруктовый	1/200	Пром.пр-ва	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	6
	Итого			835.1	29.59	37.64	92.31	0.4	0.24	18.6	40	188	456.4	93.4	5.52	67
7-день																

1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98.3	2.03	4.19	13	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8	8.29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/70/50	374/2004	89	24	5.2	5.17	0.04	0.02	0	0	20	102	36	0.8	32.53
3	Картофельное пюре	1/120	520/2004	138	2.4	4.9	23.5	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	10.38
2	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	7
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	5.8
	Итого			607.3	34.45	14.71	102.1	0.4	1	16.8	13	135	373.4	118.4	6.32	67
8-день																
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152	7.08	6.08	17.2	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	8.8
2	Жаркое по домашнему	1/100/40	436/2004	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6	41.66
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	6.24
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	7.3
	Итого			767.7	25.88	34.73	92.18	0.37	0.24	28.8	40	181	430.4	87.4	5.52	67
9-день																
1	Суп лапша домашняя	1/200	148/2004	88.4	4.1	3.9	23.1	0.12	0.05	0	0	33	156	19	1.6	13.5
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	220.5	11.9	14.09	11.3	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	26.3
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6	10
2	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	8.4
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	5.8
	Итого			759.2	27.52	23.51	118.4	0.36	0.2	1.3	9	126	409.4	83.4	6.72	67
10-день																
1	Рассольник ленинградский со сме	1/200/10	132/2004	129	2.81	4.65	18.7	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8	10.67
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238.2	10.5	12.4	7.58	0.04	0.06	0	0	11	65	13	0.8	33.82
2	Каша пшеничная	1/150	Табл4/2004	210	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	12.4
4	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	4.11
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	3
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3

Итого			747.7	22.41	23.25	97.53	0.34	1.03	35.6	4	160	300.4	90.4	5.32	67
-------	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------	------	---	-----	-------	------	------	-----------

меню составлено в соответствии с сборником рецептов блюд и кулинарных изделий
 для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.
 и сборником рецептов для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г