

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ОАО «ПлодОВОЩТОР»

Города Батайска

Р.В. Татарская



**Примерное двухнедельное меню обедов**

**Для организации питания обучающихся МБОУ СОШ №8**

**при пятидневном обучении**

**возрастная группа от 7 до 11 лет**



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №8

Е.Н. Деревянко

**Примерное 2-х недельное меню горячих блюд для организации питания учащихся**  
**С 02.09.24 по 28.12.24** 1-4 классов

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг етическая Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле воды	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
<b>1-день</b>																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,03	4,19	19	0,1	0,8	11	0	65	85	24	0,8	
1	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	342	22,6	17	40,8	0,1	0,1	12	55	142	156	19	1,6	
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	8	0	55,8	24	18,8	0,9	6
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,7	2
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	Итого	<b>700</b>		<b>712,09</b>	<b>28,5</b>	<b>25,61</b>	<b>100,9</b>	<b>0,38</b>	<b>0,98</b>	<b>2</b>	<b>215</b>	<b>333</b>	<b>331,4</b>	<b>76,2</b>	<b>4,8</b>	<b>41,65</b>
<b>2-день</b>																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,1	0,3	5	0	30	60	28	1	
2	Тфтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,	58	153	136	25	1,6	
3	Макаронь отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	4	0	17	24	6	0,6	
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2	
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,7	
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	Итого	<b>770</b>		<b>874,16</b>	<b>29,3</b>	<b>39,64</b>	<b>116,7</b>	<b>0,47</b>	<b>0,51</b>	<b>6</b>	<b>227</b>	<b>338</b>	<b>364,4</b>	<b>98,4</b>	<b>6,7</b>	<b>41,65</b>
<b>3-день</b>																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144,38	2,38	3,5	17	0,1	0,0	0	0	30	72	28	1	
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,	62	93	85	25	1,6	





2	Жаркое по домашнему	1/150/30	436/2004	365,7	15,5	28,15	55,45	0,22	0,12	11,4	50	148	186	25	1,6
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого	700		709,08	25,9	34,73	110,4	0,44	0,49	30,6	210	334	452,4	87,4	5,3
															41,65

<b>7-день</b>															
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144,38	2,38	3,5	17	0,1	0,0	0	0	30	72	28	1
2	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	191,47	2,5	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	93	40	20	0,8
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,7
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого	750		773,91	34,4	35,12	112,7	0,4	0,43	19,8	216	335	369,4	111,4	5,1
															41,65

<b>8-день</b>															
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,1	0,3	5	0	30	60	28	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6
3	Макаронны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,7
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого	770		874,16	29,3	39,64	116,7	0,47	0,51	18,6	227	338	364,4	98,4	6,7
															41,65

<b>9-день</b>															
1	Рассолыник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14	0,0	0,8	11	0	85	65	13	0,8
2	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	191,47	2,5	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8

3	Капш гречневая распычатая	1/150	Табл4/200 4	200,4	4,8	3,9	29,4	0,09	0,03	0	0	22	99	24	1,7	
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2	
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,7	
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	Итого	750		772,17	42,3	40,48	116,8	0,36	1,13	1	221	345	415,4	95,4	6,8	41,65

10-день

1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,03	4,19	19	0,1	0,8	11	0	65	85	24	0,8	
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,04	0,01	0	0	49	72	6	0,6	
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,9	
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,7	
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	Итого	750		723,39	26,2	29,11	101,2	0,43	1,09	35,2	222	333	332,4	88,2	5,4	41,65