

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР школы



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Общепит»



Лозутова Е.А.

« » 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ обедов
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Брасовского района
на 2023-2024г учебный год.
Столовая школы с. Крупец

Возрастная категория : 12-16 лет (5-9 класс)

День : первый , неделя первая

№ Рецеп. Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Помидор свежий или соленый	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54
149	Суп с крупой	250	1,5	4	17	120	37,6	-		0,6	0,1	0	7	
371	Котлета рыбная	100	16	9,6	8,4	178	0,35	0,45	3,6		172	248	15	0,2
224	Рагу из овощей	200	9	18,8	45,4	386	0,03	117	0,05		30	24	29	6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1			40,48	36,6	26,2	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
		850	31,69	33,39	142	1004	38,87	133,4	3,68	1,21	330,68	416	99,3	8,72

День : второй , неделя первая

№ Рецеп. Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Огурец свежий или соленый	50	0,48		1,56	11,4	0,018	14,16			7,8	7,5	15,6	0,24
109	Борщ	250	1,8	4,9	15,2	112		7,09			51			1,2
451	Котлета мясная рубленая	100	10	11	12,4	230	0,04	0,2	0,04		2	20,2	22,2	0,12
516	Макароны отварные	200	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07		0,02	1	11,19	48,92	8,96	09,68
631	Компот из плодов сушеных	200	0,16		23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ИТОГО :	850	26,7	20,25	120,44	919	0,64	23,25	0,06	1,61	158,1	354,62	60,46	83,69

День : третий, неделя первая

№ Рецеп. Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
149	Суп с макаронными изделиями	250	2,05	2,22	12,55	87,2	0,07	4			23,6	46,18	19,04	0,8
511	Рис отварной /горошек зеленый консервированный	200/15	7,3	12,8	55	321	0,03		27,0		2,61	61,50	19,01	0,53
487	Курица отварная	100	16,2	10,6	4,2	200,4	0,5	0,5			12,6	90	14,2	2,2
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	0,6	11,2			12,8			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ИТОГО :	765	29	28	110	890	1,7	15,7	27	0,61	131	215,2	62,35	3,77

День : четвертый, неделя первая

№ Рецеп. Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
71	Винегрет овощной	50	1,1	2,1	6,7	52	0,04	49			22,2			0,64
132	Рассольник «Ленинградский»	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62			39,4	39,2	177	0,66
462	Тефтели с соусом томатным	80/30	12	14,2	16,4	244	13	26	8	0,5			3,5	
520	Пюре картофельное	200	4,08	7,04	26,01	186	0,14	6,92	33,15		48,5	76,9	26,7	1,74
631	Кисель из концентрата	200	0,1		8,6	96,9	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,15
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ИТОГО :	790	22	28	99	810	12,74	96	41,15	1,11	196	212	220	4,36

День : пятый, неделя первая

№ Рецеп. Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Помидор свежий	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	,54
111	Борщ	250	1,8	4,9	15,2	112		7,09			51			1,2
371	Котлета рыбная	100	16	9,6	8,4	178	0,35	0,45	3,6		172	248	15	0,2
516	Макароны отварные	200	6,12	5,12	3,94	41,94	244	0,07		0,02	11,19	48,92	8,96	0,68
591	Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8			10,6	5,4	0,34	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ИТОГО :	850	27,8	20,8	85	810	245	24	3,6	,63	333	408,9	46,4	57,25

День : шестой, неделя вторая

№ Рецеп. Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	97	50	22,5	95	0,75	0,07	0,07	22	3
451	Шницель из говядины	100	16	14,4	16	260	18	10,2	300	0,4	0,08	1,8		
520	Пюре картофельное + горошек зеленый консервированный	200\15	4,2	6,8	26,3	178	23			0,6	0,1	0,2	2,6	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87	19,6			0,4	0	0	0,5	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ИТОГО :	765	26	27	100,1	850	111	33	395	2,76	80,05	92,2	35,2	9,7

День : седьмой , неделя вторая

№ Рецеп. Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Огурец свежий или соленый	50	0,48		1,56	11,4	0,018	14,16			7,8	7,5	15,6	0,24
139	Суп гороховый	250	4,39	0,42	13,32	113,6	0,18	4,66			34,1	72,48	28,46	1,64
462	Тефтели мясные с соусом	60/30	6	7,1	8,2	122	13	26	8	0,5			3,5	
224	Рагу из овощей	200	9	18,8	45,4	386	0,03	117	0,05		30	24	29	6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1			40,48	36,6	26,2	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ИТОГО :	850	30,35	34,3	135	1061	13,7	162	8,05	1,11	192	232	112,86	9,91

День : восьмой , неделя вторая

№ Рецеп. Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Икра овощная (свекольная)	50	1,2	2,2	6,8	51	0,04	49			21			0,64
124	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	10,6	98,4	0,1	18,48	15,6		33,9	47,43	22,2	1
371	Котлета рыбная	100	16,6	18,4	13	270	1,2	,4	31,2		25,1			1,5
520	Пюре картофельное	200	4,8	7,04	26,1	186,96	0,14	6,92	33,15		48,5	76,9	26,7	1,74
591	Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8			10,6	5,4	0,34	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ИТОГО :	850	27,6	33,4	105	939	1,98	76,6	79,95	0,61	218	204,8	59,34	6,05

День : девятый, неделя вторая

№ Рецеп. Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
132	Рассольник «Ленинградский»	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62						
451	Котлета мясная рубленая	100	10,2	12	12	226	0,04	0,02	0,04		39,4	39,2	177	0,66
297	Гречка отварная рассыпчатая/кукуруза консервированная	200/15	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				20,2	10,1	14,2	0,12
591	Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8			14,6	210	140	5,01
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3				10,6	5,4	0,34	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,27	75	75	7,5	0,93
	ИТОГО :	715	23,7	21,01	100	863	0,81	14,44	,04	,61	164	396	335	7,44

День : десятый , неделя вторая

№ Рецеп. Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Помидор свежий или соленый	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15						
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,05	2,22	12,55	87,2	0,07	4			8,4	15,6	12	,54
297	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0		23,6	46,18	19,04	0,8
487	Курица отварная	100	16,2	11	4,4	200,4	0,5	0,5			2,61	61,50	19,01	0,53
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	0,6	11,2			12,4	98	14,2	3
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3				12,8			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,27	75	75	7,5	0,93
	ИТОГО :	800	26,	20,50	104	784	2,06	30,7	27	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
										0,61	139	22	74,35	59,5