

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ "ООШ № 28"

Прозорова Е. А

УТВЕРЖДАЮ

ОАО "Комбинат общественного питания"  
Козырева О.Ю



Примерное недельное меню горячего питания (обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) - все сезонное  
Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный со сметаной*	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с индейкой	200	19,54	29	40,63	499,1	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>26,17</b>	<b>39</b>	<b>95,65</b>	<b>849,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>705</b>	<b>26,17</b>	<b>39</b>	<b>95,65</b>	<b>849,2</b>	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски*	90	1,82	6	3,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>13,77</b>	<b>18</b>	<b>83,19</b>	<b>653,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>745</b>	<b>13,77</b>	<b>18</b>	<b>83,19</b>	<b>653,1</b>	



Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	60	0,89	5	5,19	69,5	820,03
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>30,1</b>	<b>35</b>	<b>103,75</b>	<b>817,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>755</b>	<b>30,1</b>	<b>35</b>	<b>103,75</b>	<b>817,5</b>	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Маринад овощной	60	1,12	6	6,83	84,6	817
	Рассольник ленинградский со сметаной*	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты рыбные	90	13,81	9	10,63	178,1	1 028
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>24,79</b>	<b>27</b>	<b>94,47</b>	<b>753,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>745</b>	<b>24,79</b>	<b>27</b>	<b>94,47</b>	<b>753,2</b>	



Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом*	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Бедро куриное запеченое	90	21,52	24	0,42	232	3,01
	Рис припущенный*	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>32,68</b>	<b>34</b>	<b>92,76</b>	<b>733,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>745</b>	<b>32,68</b>	<b>34</b>	<b>92,76</b>	<b>733,2</b>	

(лист 6)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>23,43</b>	<b>28</b>	<b>113,32</b>	<b>783,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>735</b>	<b>23,43</b>	<b>28</b>	<b>113,32</b>	<b>783,2</b>	



(лист 7)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп рыбный «Мозаика»	200	6,26	4	26,73	170,8	52
	Гуляш из курицы*	90	15,31	20	3,16	202,6	1 105
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>28,99</b>	<b>35</b>	<b>103,72</b>	<b>807</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>740</b>	<b>28,99</b>	<b>35</b>	<b>103,72</b>	<b>807</b>	

(лист 8)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>25,33</b>	<b>26</b>	<b>55,27</b>	<b>566,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>705</b>	<b>25,33</b>	<b>26</b>	<b>55,27</b>	<b>566,1</b>	



Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат витаминный с яблоками с маслом растительным	60	0,71	2	3,59	28,9	39,01
	Суп картофельный с фасолью	200	4,01	2	14,05	93,1	139,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	23,32	24	0,23	240,9	1 296
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>34,45</b>	<b>36</b>	<b>82,9</b>	<b>723,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>740</b>	<b>34,45</b>	<b>36</b>	<b>82,9</b>	<b>723,9</b>	

(лист 10)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп картофельный с клецками*	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Рис припущенный*	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>19,03</b>	<b>15</b>	<b>106,54</b>	<b>671</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>745</b>	<b>19,03</b>	<b>15</b>	<b>106,54</b>	<b>671</b>	



Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	11,21	96,5	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	5,63	110,2	829
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		750	17,81	17	79,66	571,3	
<b>Итого за день</b>		750	17,81	17	79,66	571,3	

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат Лужок из свежих огурцов с морковью, яйцом, маслом растительным	60	1,97	6	1,4	71,5	1 099
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты по-Хлыновски *	90	23,81	25	10,55	365,5	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре гороховое с морковью	150	11,61	4	28,57	202,4	1 189
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		765	42,78	41	86,44	907,7	
<b>Итого за день</b>		765	42,78	41	86,44	907,7	



<b>Итого за период</b>	8 875	319,33	351	1097,67	8836,4	
<b>Среднее значение за период</b>	739,6	26,6	29,3	91,5	736,4	

Составил \_\_\_\_\_ Ордин Владисл:

Утвердил \_\_\_\_\_