

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Сиринус-Н»
А.В. Редичкин



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 11
им. А.М. Тютюнника
С.В. Андрейчен



Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для льготной категории учащихся образовательных учреждений г. Новочеркаска

1-ая неделя / Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,38	9,8	24,36	160	120
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Всего в завтрак		17,33	20,48	46,99	368	
Обед						
Суп картофельный с крупой	200	4,57	3,17	21,16	121	101
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197	321
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (90/30)	19,76	15,11	32,09	224	279
Всего в обед		29,46	23,66	113,19	658	
Всего за день		46,79	44,14	160,18	1 026	

1-ая неделя / Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2						
Завтрак						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150 (120/30)	11,03	9,83	31,71	259	224
Печенье песочное в ассортименте	30	2,01	7,74	19,46	129	ГП
Кефир с сахаром	180	5,23	4,51	7,2	91	386
Всего в завтрак		19,47	22,32	65,05	514	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102	96
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	129	349
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64	47
Рагу из птицы	200	20,97	19,11	28,57	302	289
Всего в обед		27,16	26,76	92,49	659	
Всего за день		46,63	49,08	157,54	1 172	

1-ая неделя / Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3						
Завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,07		18,18	155	389
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	55	75
Макаронные изделия и печень тушеная в соусе	200 (120/50/30)	3,77	0,45	21,28	105	202
Всего в завтрак		8,25	0,75	58,47	349	

Обед						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Пюре картофельное	150	9,06	7,8	20,44	254	312
Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	34	70
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Суп рыбный	200	5,86	2,26	13,5	112	101
Котлеты Московские с соусом	120 (90/30)	11,47	23,01	12,34	304	270
Всего в обед		28,9	33,53	73,1	813	
Всего за день		37,15	34,28	131,57	1 162	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
Завтрак						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	129	349
Омлет натуральный и кабачковая икра	150	9,29	16,55	1,76	207	210
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Всего в завтрак		15,89	24,97	45,4	494	
Обед						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	9,96	64	52
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	164	102
Котлеты рыбные с соусом	120 (90/30)	20	19,46	25,98	256	234
Чай с лимоном	180 (175/5)	0,1	0,02	11,49	47	377
Каша рассыпчатая (пшенная)	150	6,41	8,62	36,78	250	171
Всего в обед		33,72	36,31	107,89	836	
Всего за день		49,61	61,28	153,29	1 329	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
Завтрак						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Плов из птицы и зеленый горошек консервированный	180 (150/30)	12,71	11,18	32	279	291
Всего в завтрак		13,97	11,44	54,03	368	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132	82
Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36	70
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	129	349
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	30,38	369	259
Всего в обед		30,32	28,58	87,66	720	
Всего за день		44,3	40,02	141,69	1 088	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6						
Завтрак						
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Каша манная с фруктами	150	4,37	4,66	15,63	142	181
Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,08	13,37	57	66

Всего в завтрак		9,99	8,17	51,5	341	
Обед						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	164	102
Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,6	6,09	23,12	186	302
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (90/30)	19,76	15,11	32,09	224	279
Всего в обед		35,62	31,84	98,61	758	
Всего за день		45,61	40	150,12	1 098	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 7						
Завтрак						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,92	16,59	42	405	223
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62	54
Всего в завтрак		23,83	20,5	70,75	556	
Обед						
Суп картофельный с крупой(рис)	200	4,57	3,17	21,16	121	101
Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36	70
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Кисель из фруктов или ягод	180	0,1	0,11	22,58	107	352
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	30,38	369	259
Всего в обед		25,63	24,39	88,59	688	
Всего за день		49,46	44,89	159,34	1 243	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
Завтрак						
Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	2,07		18,18	155	389
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Икра кабачковая(готовая продукция)	60	0,96	3,78	4,44	55	ГП
Макаронные изделия и птица отварная	200 (150/50)	5,66	0,67	31,92	157	202
Всего в завтрак		9,89	4,69	61,22	401	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94	103
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	129	349
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42
Печень по-строгановски	100 (50/50)	13,26	11,23	9,52	185	255
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4,46	4,34	31,69	184	302
Всего в обед		23,48	22,01	99,99	706	
Всего за день		33,37	26,7	161,21	1 108	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9						
Завтрак						

Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104	342
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (90/30)	19,76	15,11	32,09	224	279
Пюре картофельное и овощи соленые или свежие	180 (150/30)	19,06	7,8	29	286	312
Всего в завтрак		40,16	23,29	110,12	648	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102	96
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64	47
Рагу из птицы	200	20,97	19,11	28,57	302	289
Всего в обед		26,63	26,58	79,03	577	
Всего за день		66,8	49,87	189,16	1 225	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
Завтрак						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197	321
Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,49	47	377
Котлеты рыбные	90	20	19,46	25,98	256	234
Всего в завтрак		24,4	24,58	78,29	535	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132	82
Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104	342
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	291
Салат "Осенний"	60	1,05	3,71	5,55	60	18
Всего в обед		28,88	22,09	108,08	655	
Всего за день		53,28	46,67	186,37	1 190	
Итого		473,01	436,93	1 590,47	11 642	
Среднее за период		47,3	43,69	159,05	1 164	