

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Покровская СОШ»

Аветисян М.С.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

МКОУ «ПОКРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Возрастная группа 5 – 11 классов

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак					1 день	
	Омлет натуральный	г 200	17,173	26,730	4,590	324,980	
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	
	Какао с молоком	г 200	3,600	3,300	25,000	144,000	
	Итого завтрак:	400,000	22,273	30,610	39,870	521,380	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашеной капусты	г 100	1,600	10,100	9,600	136,000	
	Суп картофельный с бобовыми	г 250	2,300	4,250	15,125	108,000	
	Плов из отварной птицы	г 280	21,280	21,150	50,410	477,500	
	Кисель плодово-ягодный	г 200	1,400	0,000	29,000	122,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	
	Итого обед:	860,000	28,560	35,860	114,335	897,800	

2 день	Итого за день:					50,833	66,470	154,205	1 419,180	2 день
	Завтрак									
	Кнели рыбные припущенные	г	100	13,590	1,410	5,540	89,710		334	
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600		429	
	Чай	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000		459*	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111	
	Итого завтрак:		500,000	18,970	9,910	50,640	368,710			
	Обед									
	Огурец свежий	г	100	0,890	0,100	2,490	13,940		106	
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5		134	
Биточек из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,19	186,670		412		
Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174		291		
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000		508		
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110		
Батон нарезной										
Итого обед:		860,00	27,32	24,56	100,33	676,41				
3 день	Итого за день:					46,290	34,470	150,970	1 045,120	3 день
	Завтрак									
	Каша рисовая молочная	г	200	3,000	8,000	31,600	218,000		302	
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000		94	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000		501	
	Итого завтрак:		400,000	7,400	23,200	55,000	444,000			
	Обед									
	Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480		76	
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200		142	
	Жаркое по домашнему	г	200	17,8	9,8	21,600	250		458	
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000		519		
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110		
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111		
Итого обед:		800,000	25,810	28,300	79,750	682,380				
4 день	Итого за день:					33,210	51,500	134,750	1 126,380	4 день
	Завтрак									
	Каша пшениная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000		258	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4		111	
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000		496	

Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52	414
Тфтели мясные	г	100	18,4	20,9	0,8	311,1	286
Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:		860,00	28,71	41,54	93,76	911,28	
Итого за день:			37,360	55,010	153,020	1 303,920	7 день
Завтрак							7 день
Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	457*
Батон нарезной	г	35/5/20	1,700	4,300	32,600	176,000	95
Итого завтрак:		400,000	18,973	31,030	52,190	560,980	
Обед							
Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
Плов из отварной птицы	г	280	21,280	26,390	62,910	595,900	406
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:		860,000	27,170	39,800	115,610	945,700	
Итого за день:			46,143	70,830	167,800	1 506,680	8 день
Завтрак							8 день
Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
Бутерброд с маслом	г	50/10	3,800	9,800	24,900	208,000	1
Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63	501
Итого завтрак:		400,000	10,440	22,660	61,360	497,200	
Обед							
Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
Шницель из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,20	186,670	412
Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110

Каша пшениная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	457*
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:	г	420,000	10,320	13,440	62,400	411,400	
Обед							
салат из капусты с морковью	г	60	0,800	3,100	5,300	53,000	43
Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
Печень тушеная	г	100	29,100	6,400	1,100	136,000	451
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:		820,000	43,560	35,580	90,850	818,900	
Итого за день:			53,880	49,020	153,250	1 230,300	12 день
Завтрак							
каша рисовая молочная	г	200	3,000	8,000	31,600	218,000	302
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
Итого завтрак:		420,000	7,700	11,280	57,780	349,400	
Обед							
Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1	10,16	3,49	109,56	22
Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
жаркое по-домашнему	г	200	17,8	9,8	21,6	250	458
Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:		780,00	23,68	23,12	73,99	604,66	
Итого за день:			31,380	34,400	131,770	954,060	

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
45,045	49,980	148,951	1 204,420
54	55,2	229,8	1632

За две недели в день
Не менее