

Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ Алексеево-Тузловская СОШ

Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 ООО "Школьное питание"



**Двухнедельное меню обедов 56-64 для обучающихся 1-4 классов  
 муниципальных общеобразовательных организаций**

Сезон (зима- весна)

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	1 неделя понедельник														
	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
138/2004	Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96,0	11,5		0,08			18,44	50,04	20	0,71
451/2004	Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8		6,6	0,04			23,4	35,3		14,7
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2	
Таблица	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5	
707/2004	Сок , вырабатываемый промышленностью	200	1	0	21,6	90,4	0,03	0,12	0,5	5	16	3	0,3		
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77,35	0,02	4	0	0	14	9,6	9,6	2,8	
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>28,38</b>	<b>31,595</b>	<b>96,93</b>	<b>805,0</b>	<b>11,7</b>	<b>21,32</b>	<b>1,36</b>	<b>7,4</b>	<b>84,64</b>	<b>168,44</b>	<b>103,4</b>	<b>23,91</b>	

		I неделя вторник													
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
110/2004	Борш с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,0	0,036	15,6	0,07		35,5	42,58	21	0,95	
374/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	0,03	21,6			56,5	1,92	27	0,8	
520 / 2004	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2	
Таблица	Свекла варёная	60	1,08	0	6,48	30,0	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5	
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128,0	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8	
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	0,02	4	0	0	14	9,6	9,6	2,8	
							0,03			0,51	5	16	3	0,3	
	Итого	750	20,52	18,63	96,01	632,4	0,236	51,8	0,81	2,91	135,8	143	134,1	11,35	
		I неделя среда													
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,0	0,58	14,77	0	2,36	34,66	38,1	17,8	0,64	
462/2004	Тефтели	90	10,63	12,37	10,93	196,6	363,8		0,11	2,3		0,54		5,9	
508/2004	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275,0		1	13		3	69	67,5	3,95	
78/2004	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	77,0		1,8	0,6	1,5	12	34,5	24,76		
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	0,02	0,75	12,5	0	12	2,4	0	0,8	
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	0,03			0,51	5	16	0	2,8	
	Итого		26,57	28,62	127,83	872,3	364,5	18,32	26,21	6,67	66,66	160,54	110,06	14,09	



I неделя четверг														
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
139/2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,0	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1	28,24	1,62
493/2004	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5		0,6	0,02	5,8	4,6	0,1		
43/ 2004г	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,0	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	0,08
508/ 2004 г	Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	0,2		5,7	0,9	9,8	195	14	4,1
648/2004	Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	0,03			0,51	5	16	0	2,8
	Итого	760	28,25	25,24	111,03	786,4	0,48	7,53	6,72	8,41	76,5	308,4	44,64	9,4
I неделя пятница														
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1	21,6	0,87
492/2004	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	348	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25	1,25
37/2004	Салат из сырых овощей с растительным маслом	60	0,9	2,46	2,52	36		9,42	0,7			2,6		
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	0,03			0,51	5	16	0	2,8
	Итого	710	23,82	20,71	110,02	716,9	3,48	27,25	13,8	1,91	58,6	168,8	25,85	5,72

**2 неделя понедельник**

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70	0,58	14,77	0	2,36	34,66	38,1	17,8	0,64
451/2004	Биточки	90	16,83	15,57	10,71	250,8		6,6	0,035		23,4	35,3		14,7
332/2004	Макаронные изделия отварн	150	5,25	6,15	35,25	217		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
Таблица	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	0,02	0,75	12,5	0	12	2,4	0	0,8
Расширение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	0,03			0,51	5	16	0	2,8
	Итого	750	29,08	31,01	112,46	845	0,73	32,72	13,275	5,27	87,86	162,3	91,3	24,64

**2 неделя вторник**

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
138/2004	Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96	11,5		0,08		18,44	50,04	20	0,71
413/2004	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	186	0,06			0,41	16,1	93	11,5	0,98
508/2004	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275		1	13		3	69		
78/2004	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	78		1,8	0,6	1,5	12	34,5		
648/2004	Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,8	0,02	4	0	0	14	9,6		
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	0,03			0,51	5	16	0	2,8
	Итого	750	25,37	38,48	112,24	842,3	11,61	6,8	13,68	2,42	68,54	272,14	31,5	4,49

2 неделя среда														
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75	0,036	15,6	0,07		35,5	42,58	21	0,95
493/2004	Птица, тушенная в томатном соусе	90	12,05	9,75	2,25	145,5		0,6	0,02	5,8	4,6	0,1		
520 / 2004	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
43/ 2004г	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	0,08
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	0,03			0,51	5	16	0	2,8
	Итого	750	21,8	25,59	92,08	685	0,086	20,1	1,69	7,86	80,1	102,38	72,9	8,83
2 неделя четверг														
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
138/2004	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2,4	14,64	90,4	0,03	2,16			0,56	1,92		
451/2004	Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8		6,6	0,035		23,4	35,3		14,7
№ 510/ 2004	Каша пшеничная	150	6,3	1,4	35,7	181					5	8	5	
Таблица	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,80	0,3	4,38	27,4								
685/2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61,0	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77,35	0,02	4	0	0	14	9,6	9,6	2,8
	Итого	735	29,8	20,0	96,6	775	0,05	13,06	0,035	0	55,36	58,82	16,8	17,82



	2 неделя пятница													
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	95	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1	21,6	0,87
374/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,93	0,03	21,6			56,5	1,92	27	0,8
511/2004	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55		6	0,6	1,5	9	34,5		
71/2004	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,22	0,05	8,75	0,14	0,9	0,8	36		
686/ 2004 г	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15	62,0	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распряженне	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	0,03			0,51	5	16	0	2,8
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21,54</b>	<b>20,51</b>	<b>102,57</b>	<b>681,2</b>	<b>0,34</b>	<b>41,48</b>	<b>0,74</b>	<b>4,06</b>	<b>117,8</b>	<b>180,52</b>	<b>50,8</b>	<b>4,79</b>