

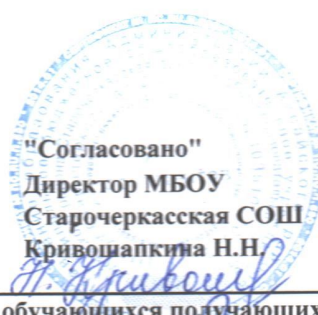
"Утверждено"

ИП Пирхалаишвили Г.Т.
Пирхалаишвили Г.Т.



"Согласовано"

Директор МБОУ
Старочеркасская СОШ
Кривошапкина Н.Н.



Двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование. Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

I НЕДЕЛЯ

Понедельник

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
101	Суп картофельной с круп. пшеничной	200	6,37	10,37	14,54	68,60	11,00
256	Мясо тушеное свинина	90/50	13,10	15,11	2,60	210,18	50,60
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	11,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	31,56	33,00	111,92	806,54	91,10

I НЕДЕЛЯ Вторник

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
96	Рассольник ленинградский	200	5,43	8,12	14,39	85,80	12,00
229	Рыба тушеная с овощами	90/50	10,06	2,23	2,35	118,13	39,60
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	9,16	17,99	205,86	15,00
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	12,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
591	Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	8,00
	Итого	815	24,45	23,83	101,32	749,09	91,10

I НЕДЕЛЯ Среда

Обед

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
102	Суп картофельный с горохом	200	6,59	8,63	19,85	118,60	9,60
291	Плов из птицы	90/150	14,18	13,55	23,15	318,65	52,00
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,64	4,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00
	Итого	860	27,63	27,57	117,01	820,53	91,10

I НЕДЕЛЯ Четверг

Обед							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,16	5,88	13,13	83,00	10,60
279/528	Тефтели из говядины с соусом красным	90/50	9,49	10,55	12,87	185,72	51,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	25,28	23,91	117,57	706,38	91,10

I НЕДЕЛЯ Пятница

Обед							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,01	8,33	8,93	87,20	9,00
271/528	Котлеты домашние с соусом красным	90/50	7,23	10,91	6,54	159,35	49,60
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	14,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	24,47	25,27	117,32	822,36	91,10

II НЕДЕЛЯ

Понедельник

Обед							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	ЦЕНА,руб
			белки	жиры	углеводы		
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,01	8,33	8,93	87,20	9,00
271/528	Биточки домашние с соусом красным	90/50	7,23	10,91	6,54	159,35	49,60
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	14,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	24,47	25,27	117,32	822,36	91,10

II НЕДЕЛЯ Вторник

Обед							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		

			белки	жиры	углеводы		
96	Рассольник ленинградский	200	5,43	8,12	14,39	85,80	12,00
263	Рагу из свинины	90/150	16,01	21,23	23,59	358,25	61,60
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	5,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
591	Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	8,00
	Итого	760	27,63	35,66	107,39	822,95	91,10

II НЕДЕЛЯ Среда

Обед

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
102	Суп картофельный с горохом	200	6,59	8,63	19,85	118,60	9,60
291	Плов из птицы	90/150	14,18	13,55	23,15	318,65	52,00
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,64	4,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00
	Итого	860	27,63	27,57	117,01	820,53	91,10

II НЕДЕЛЯ Четверг

Обед

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,16	5,88	13,13	83,00	10,60
268/528	Котлеты из говядины с соусом красным	90/50	14,08	16,08	15,05	264,25	51,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	29,87	29,44	119,75	784,91	91,10

II НЕДЕЛЯ Пятница

Обед

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
101	Суп картофельной с круп. пшеничной	200	6,37	10,37	14,54	68,60	11,00
260	Гуляш из свинины	90/50	10,90	13,11	2,59	210,18	50,60
203	Макароньы отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	11,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	29,36	31,00	111,91	806,54	91,10