

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ Уджейская ООШ

Т.А.Ребекина

« 31 » 08 20 20 г.



Примерное двухнедельное меню для организации одноразового питания обучающихся в МБОУ Уджейская ООШ (для доготовочных столовых)

Уджей, 2020 г.

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 11 – 18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва 2005 г.

День 1 первая неделя (понедельник)													
№ СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭН/Ц ккал	витамины (мг)			минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Mg	Р	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,39	11,22	65,48	336,38	0,01	0,06	0,10	35,39	7,19	17,36	318,66
243	Сосиски, сардельки припущенные	130	6,11	10,53	0,65	121,81	0,00	0,00	0,00	22,75	13,00	15,60	1,17
14	Масло сливочное на полив	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано - пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		28,2	31,82	145,91	912,93	0,27	0,25	0,30	231,68	78,74	110,66	322,23
День 2													
443	Вареники с картофелем (из полуфабриката промышленного производства)	200	9,4	10,16	55,13	368,34	36,78	0,2	8,82	18,71	28,8	96,83	1,1
14	Масло сливочное на полив	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80	0,02	0,2	0,00	13,80	14,00	8,00	0,52
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано - пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
	итого		23,2	27,72	150,23	786,14	37,04	0,15	8,82	201,36	118,85	186,37	45,86
День 3													
636	Голубцы (из полуфабриката промышленного производства) запеченные	180	14,64	17,12	32,44	340,58	27,04	0,18	11,38	57,07	49,12	211,62	2,44
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	8,00	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано - пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,01	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80
ГП	Фрукт свежий апельсин	100	0,95	0,00	6,84	31,92	0,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30

	итого		29,59	23,14	171,28	1010,50	27,12	0,38	11,60	127,87	150,12	325,62	5,72
День 4													
304	Рис припущенный	200	5,25	8,60	53,11	316,18	0,07	0,03	0,00	213,23	0,77	0,05	113,23
268	Котлеты (полуфабрикат промышленного производства)	2/60	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	1,09	0,00	28,80	45,60	1,50	2,28
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Фрукт свежий банан	100	1,5	0,5	21	96,0	0,00	0,00	0,10	0,8	42,0	28,0	0,6
	итого		25,82	17,79	112,28	782,51	0,25	0,20	1,1	255,91	83,29	205,15	106,25
День 5													
№СР	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	витамины (мг)			минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В₁	С	Са	Mg	Р	Fe
1007	Пельмени отварные (из полуфабриката промышленного производства)	200	21,10	12,45	36,05	341,00	42,00	0,17	0,39	24,40	37,20	128,20	0,97
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80	0,02	0,2	0,00	13,80	14,00	8,00	0,52
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
	итого		26,82	14,20	104,73	665,57	42,06	0,42	0,39	60,40	140,50	182,90	3,27
День 6													
202	Макароны отварные	180	6,30	0,60	34,20	167,80	0,00	0,01	0,00	1,37	1,17	4,70	0,11
14	Масло сливочное на полив	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
279	Тефтели мясные (полуфабрикат промышленного производства)	80	8,20	13,50	12,20	203,00	0,00	0,90	0,00	124,50	0,20	126,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	8,00	0,90
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80
	итого		22,60	30,20	94,30	562,20	0,22	0,95	0,00	288,32	16,42	165,14	44,71
День 7													
443	Вареники мясо - капустные (из полуфабриката промышленного производства)	180	21,10	12,45	36,05	341,00	42,00	0,17	0,39	24,40	37,20	128,20	0,97
14	Масло сливочное на полив	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38

ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,01	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Фрукт свежий апельсин	100	0,95	0,00	6,84	31,92	0,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30
	итого		32,93	26,15	164,99	1011,32	42,15	0,35	0,81	103,70	123,65	221,70	3,95
День 8													
№СР	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	витамины (мг)			минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В₁	С	Са	Mg	Р	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12
14	Масло сливочное на полив	10	0,10	8,10	0,50	74,60	0,04	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
16	Колбаса для детского питания припущенная	100	4,70	12,03	0,00	93,70	0,00	0,00	0,00	17,50	10,00	12,00	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80	0,02	0,2	0,00	13,80	14,00	8,00	0,52
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Фрукт свежий банан	100	1,5	0,5	21	96,0	0,00	0,00	0,10	0,8	42,0	28,0	0,6
	итого		24,87	52,08	113,15	820,59	0,07	0,35	0,99	73,42	93,98	114,06	248,03
День 9													
304	Рис припущенный	180	4,72	7,74	47,80	284,57	0,05	0,03	0,00	191,91	0,69	0,04	101,91
343	Рыба (минтай) припущенная	100	17,80	10,60	0,00	163,00	0,01	0,11	1,70	128,00	48,60	198,00	1,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	8,00	0,90
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
	итого		30,74	20,89	122,88	806,91	1,00	0,23	1,70	362,31	152,99	278,84	105,97
День 10													
202	Макароны отварные	180	6,30	0,60	34,20	167,80	0,00	0,01	0,00	1,37	1,17	4,70	0,11
14	Масло сливочное на полив	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
268	Котлеты (полуфабрикат промышленного производства)	100	14,60	8,60	14,20	171,20	0,00	0,07	0,00	21,00	26,00	129,00	2,16
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Фрукт свежий апельсин	100	0,95	0,00	6,84	31,92	0,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80

	<i>итого</i>		32,33	25,70	123,54	753,52	0,42	0,25	0,42	230,52	64,22	218,24	47,25
День 11													
1007	Пельмени отварные (из полуфабриката промышленного производства)	200	21,10	12,45	36,05	341,00	42,00	0,17	0,39	24,40	37,20	128,20	0,97
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,01	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80	0,02	0,2	0,00	13,80	14,00	8,00	0,52
ГП	Фрукт свежий банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	0,00	0,10	0,8	42,0	28,0	0,6
	<i>итого</i>		30,42	18,05	165,85	955,40	42,10	0,24	0,49	56,2	151,6	199,3	3,27
День 12													
№СР	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	витамины (мг)			минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В₁	С	Са	Mg	Р	Fe
443	Вареники с картофелем (из полуфабриката промышленного производства)	180	8,5	9,14	49,62	331,51	33,10	0,2	7,94	16,84	25,92	87,15	0,99
14	Масло сливочное на полив	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	8,00	0,90
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
	<i>итого</i>		8,82	10,49	124,80	765,45	33,16	0,12	7,94	63,14	105,37	159,26	4,17