

Утверждаю
Директор МОУ Байновской СОШ
Н.А. Кунавина

« 3 » « августа » 20 20 г.



**Двухнедельное меню
горячих школьных обедов
для организации питания детей 12-17 лет
в МОУ Байновской СОШ**

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся 5 – 11 классов в МОУ Байновская СОШ
городского округа Богданович**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	ОБЕД						
7,2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	71,00	2,00	3,70	7,70	13,57
57,3	Макаронны отварные	200	246,7	7,08	5,06	43,2	0,00
44/8	Колбаса отварная	50	168,75	8,25	15,08	0,15	0,00
18/10	Какао с молоком	200	138	3,5	3,5	22,90	0,52
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого:		686,2	21,93	22,86	97,70	14,09
ВТОРНИК							
	ОБЕД						
9/1	Салат из белокочанной капусты	100	95	1,6	5,0	10,9	38,81
10/2	Рассольник со сметаной	250/10	89,00	1,90	3,80	11,80	4,62
3/3	Пюре картофельное	150	133,00	3,10	4,20	20,60	10,74
371	Рыба припущенная	75	56,25	12,68	0,60	0,00	0,46
6/10	Компот из сух/фруктов с вит.С	200	83,00	0,50	0,00	20,10	0,40
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого		574,25	23,63	14,15	87,20	55,03
СРЕДА							
	ОБЕД						
3/2	Борщ из свежей капусты со сметан.	250/10	113,95	3,6	6,00	13,8	6,62
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	180,00	6,10	5,40	26,71	0,00
11,8	Гуляш из говядины	100	220,0	14,9	15,7	0,45	0,45
15/10	Чай с лимоном	200	37,0	0,1	0,00	9,20	0,80
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого		791,95	30,25	32,65	83,76	41,30
ЧЕТВЕРГ							
	ОБЕД						
6/1	Помидоры свежие	30	6,00	0,30	0,01	1,10	7,50
17/2	Суп картоф. с крупой и сметаной	250/10	144,00	3,40	5,50	20,40	6,50
436	Жаркое по-домашнему	200	195,84	11,22	9,81	13,98	7,81
	Напиток Золотой шар	200	64,00	0,00	0,00	16,70	55,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого		527,84	18,77	15,96	75,98	76,81
ПЯТНИЦА							
	ОБЕД						
4/1	Огурцы свежие	30	4,00	0,00	0,80	4,00	3,00
27/2	Суп-пюре из картофеля	250	101,00	3,30	14,80	14,80	6,06
511	Рис отварной	200	257,30	4,93	4,53	49,46	0,00
451	Котлета из говядины	75	103,50	7,10	6,95	3,20	0,00
582	Соус белый основной	30	14,61	0,18	1,05	1,10	0,17
	Напиток из св.морож.ягод	200	69,44	0,20	0,08	17,42	40,0
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого		667,85	19,56	28,76	113,78	49,23

	Хлеб с «Валетек-8»	50	116,60	3,30	0,29	24,60	0,00
	Итого		674,60	19,21	17,82	182,07	19,17

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД							
139	Суп картофельный с бобовыми	250	145,00	5,30	5,00	19,80	5,65
	Плов из говядины	200	345,6	14,8	16,48	34,56	0,96
693	Какао с молоком	200	134,79	3,87	3,48	22,90	0,52
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	116,60	3,30	0,29	24,60	0,00
	Итого		741,99	27,27	25,25	101,86	7,13

ВТОРНИК

ОБЕД							
171	Суп пюре с гречками	250/10	127,30	7,64	3,30	20,17	6,06
32	Макаронны отварные	200	246,66	7,07	5,07	43,20	0,00
461	Тефтели из говядины	80	163,20	11,36	9,76	7,52	1,08
	Напиток Золотой шар	200	64,00	0,00	0,00	16,70	55,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	116,60	3,30	0,29	24,60	0,00
	Итого		717,76	29,37	18,42	112,19	62,14

СРЕДА

ОБЕД							
	Салат из св. капусты	100	95,00	1,60	5,00	10,90	38,81
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	144,00	3,20	4,90	21,80	6,50
520	Пюре картофельное	150	66,50	1,55	2,10	10,30	5,37
371	Рыба припущенная	75	81,00	14,85	1,95	0,00	0,61
689	Кофейный напиток	200	91,00	3,00	2,90	13,40	0,52
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	116,60	3,30	0,29	24,60	0,00
	Итого		594,10	27,50	17,40	81,00	51,81

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД							
110	Борщ из свежей капусты со сметан	250/10	113,95	2,25	5,91	12,97	10,81
511	Рис отварной	200	257,33	4,93	4,53	49,47	0,00
	Печень в сметан.соусе	50/50	179,20	12,58	13,17	2,50	9,14
639	Компот из сух/фруктов с вит.С	200	83,00	0,50	0,00	20,10	0,40
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	116,60	3,30	0,29	24,60	0,00
	Итого		750,08	23,56	23,90	109,64	20,35

ПЯТНИЦА

ОБЕД							
	Огурцы порционно	50	6,96	0,40	0,05	1,25	5,00
124	Щи из свежей капусты со сметан.	250/10	71,00	2,00	3,70	7,70	13,57
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	135,00	6,11	5,40	26,71	0,00
437	Гуляш из говядины	50/50	220,00	14,90	15,70	4,70	0,45
648	Кисель пл. ягодный	200	264,40	0,00	0,00	49,60	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	116,60	3,30	0,29	24,60	0,00
	Итого		813,96	26,71	25,59	114,56	19,02

Использованы документы

- 1) СП2.4.4.969-00 Москва 2000 года
«Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей в период каникул»
- 2) Сборник технических нормативов для питания детей .Методические рекомендации и технические документы Д.В Гращенко. О.В Чугунова- Екатеринбург 2015.- Часть 2.
- 3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной. 2004 год.

Примечание:

- 1) Овощи в натуральном виде только свежего урожая.
- 2) Рыба в детском питании используется только морская.