

Создано:

Согласовано:

ОБЕД

Директор

ИП Солодянников А.А.

Возрастная группа: 7-11 лет.

«БМАОУ СОШ» №23

Якорнова Н.А.

Сезон: Осенне-Зимний

Время приема: с 11-00 до 14-15 ч.

« _____ » _____ 2022г.

с 2022 г. на 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД БМАОУ СОШ №23

ТАБЛИЦА №1



№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА							ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА (мг)				
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник														
ТТК	Салат Витаминный	70	0,82	5,02	34,70	29,00	0,00	0,03	19,65	0,23	23,50	4,25	0,55	3,94
ТТК	Рассольник Ленинградский	250	14,50	8,00	22,66	187,00	0,00	0,48	0,00	0,00	24,95	63,30	6,09	0,94
732	Котлета куриная из филе	100	11,77	14,85	0,06	195,00	0,00	0,75	0,00	0,00	7,80	0,00	9,60	0,67
342	Макароны отварные	200	3,00	4,20	15,60	114,00	0,00	19,20	0,00	0,00	71,20	0,00	30,20	1,20
	Хлеб пшенично-ржаной	60	3,60	0,50	21,60	108,00	0,00	0,27	0,00	0,00	5,00	3,50	0,25	1,63
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	0,20
458	Ватрушка с повидлом	70	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25	0,00	9,75	26,75	10,88	0,68
	Итого за обед:	750	36,78	34,43	137,40	831,75	0,05	20,78	30,90	0,23	156,20	120,80	69,57	9,26

Вторник

ТТК/4	Свежий огурец	40	1,88	0,45	29,16	62,50	0,00	19,00	0,00	0,00	41,91	0,00	17,50	1,00
212/2	Суп пюре из овощей с гречками	250	5,20	5,15	29,00	183,00	0,06	0,16	12,34	0,41	36,13	76,87	8,45	0,74
304	Плов с курицей	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0,00	249,13	59,38	2,74	
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,01	0,00	0,08	0,00	45,00	7,00	0,00	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,24	11,80	136,00	0,00	0,15	0,00	0,00	47,00	38,00	0,25	1,90
	Фрукты	120	0,50	0,00	11,30	45,00	0,00	0,02	5,00	0,05	19,00	12,00	23,00	16,00
	Итого за обед:	920	38,92	29,09	148,27	1013,75	0,15	20,59	77,42	0,46	144,04	421,00	115,58	22,38

Среда

ТТК	Салат из свежей капусты с огурцами	50	1,43	4,99	8,32	38,00	0,00	0,05	37,39	1,12	40,69	12,10	0,82	33,40
-----	------------------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-------

225	Суп картофельный с рыбой(горбуша)	250	6,85	9,40	20,50	193,00	0,00	7,38	0,00	0,00	60,80	0,00	40,82	0,85
464/4	Террина из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
463/1	Каша гречневая рассыпная	150	7,70	10,00	44,00	236,00	0,04	0,75	0,00	0,07	12,88	208,50	67,50	3,95
628/1	Чай с молоком	200	2,00	1,60	17,35	92,00	0,00	1,00	0,00	0,00	60,00	45,00	7,00	0,00
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,50	21,60	108,00	0,00	0,27	0,00	0,00	5,00	3,50	0,25	16,30
	Итого за обед:	800	37,13	38,04	127,47	895,75	0,14	9,60	66,14	1,19	223,12	435,48	148,52	56,00

Четверг

ТТК	Свежий помидор	40	1,12	11,39	5,90	54,00	0,00	0,07	65,11	0,26	22,51	20,16	0,88	43,23
7	Свекольник со сметаной	250	4,02	5,50	17,48	157,00	0,08	0,13	40,36	0,76	32,76	76,86	2,02	25,75
506	Рыба под сырной корочкой	100	0,90	11,40	15,20	288,00	0,04	0,02	0,11	1,48	47,37	45,23	0,62	17,51
472/1	Картофельное пюре	150	3,70	6,20	20,70	140,00	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	115,46	27,75	1,01
628/1	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,50	21,60	108,00	0,00	0,27	0,00	0,00	5,00	3,50	0,25	16,30
	Итого за обед:	790	14,34	34,99	101,08	831,80	0,26	24,66	131,08	2,50	277,58	261,21	39,52	106,60

Пятница

ТТК	Салат с зеленым горошком	75	0,85	11,24	4,84	123,70	0,00	14,25	0,00	0,00	31,43	0,00	13,17	0,75
138/1	Суп картофельный с горохом бульон куриный	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
597	Биточки мясные	100	21,60	21,14	0,12	276,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	0,00	12,80	0,89
215/1	Рагу овощное	150	6,20	0,20	17,58	125,00	0,03	199,00	0,58	0,00	28,00	55,00	1,27	73,49
588/1	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,48	31,61	137,00	0,00	0,03	1,00	0,00	43,20	27,45	6,60	52,98
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,50	21,60	108,00	0,00	0,27	0,00	0,00	5,00	3,50	0,25	16,30
	Итого за обед:	825	38,78	38,84	92,08	904,45	0,26	220,36	1,58	0,00	156,11	173,13	69,39	146,44

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

ТТК20	Салат из свежих овощей с маслом	50	0,75	7,59	4,00	87,00	0,00	0,03	19,65	0,23	23,50	4,25	0,55	39,40
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
ТТК	Котлета мясная	120	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
688	Макаронья отварные	200	7,36	60,20	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,48	49,56	28,60	1,48
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,24	11,80	136,00	0,00	0,15	0,00	0,00	47,00	38,00	111,00	1,90

	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	16,70	64,00	0,00	0,02	55,00	0,10	34,00	13,00	0,30	23
	Итого за обед:	830	30,03	84,49	208,71	842,85	0,23	10,64	131,40	0,33	199,11	324,42	198,83	68,47
	Вторник													
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	87,00	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
544	Гуляш мясной	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
472/1	Рис отварной	150	3,70	6,20	20,70	209,70	0,04	0,16	0,00	0,57	16,33	46,92	1,12	72,96
	Хлеб пшеничный	35	2,30	0,00	17,50	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	14,00	5,00	0,00
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
	Итого за обед:	770	34,48	34,25	85,72	803,45	0,41	20,01	0,08	0,57	122,54	428,32	81,27	77,29
	Среда													
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,03	9,50	0,00	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57
209	Шницель из свиной вырезки и картофеля	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	129,96	40,01	1,61
357/1	Запеканка картофельная с мясом	200	20,50	10,60	35,70	430,00	0,00	0,90	0,00	0,00	28,43	48,50	0,00	3,45
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,68	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	7,00	0,45	32,50
588/1	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,48	31,61	137,00	0,00	0,03	1,00	0,00	43,20	27,45	6,60	52,98
	Итого за обед:	800	33,19	23,55	108,28	890,80	0,18	23,32	5,95	0,00	135,38	252,93	60,36	91,11
	Четверг													
49	Салат витаминный с кукурузой	60	2,48	4,80	6,57	119,36	0,08	11,37	0,22	2,77	31,30	67,36	25,08	1,05
120	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250	6,18	3,30	14,65	126,00	0,11	8,33	0,00	0,00	24,95	96,93	29,45	1,24
572	Шницель мясной	100	5,24	13,62	0,40	280,00	0,12	0,14	2,54	0,11	163,05	37,58	184,46	60,76
466/1	Греча распычатая	150	2,92	4,30	17,58	125,00	0,03	0,14	199,11	0,58	28,42	55,41	1,27	73,49
642	Какао	200	3,80	8,06	25,80	150,00	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,68	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	7,00	0,45	32,50
	Итого за обед:	810	24,22	34,76	86,60	908,36	0,37	20,63	201,87	3,46	257,72	264,28	240,74	169,04
	Пятница													
ТТК	Винегрет овощной	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54
109/1	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	0,13	5,20	20,00	0,00	42,30	201,00	48,70	2,09

Компот из кураги	200	0,30	0,47	23,95	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	35	2,30	0,00	17,50	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	14,00	5,00	0,00			
Пирожок с вишней или вишневым джемом	50	3,90	1,95	28,00	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,30	32,60	5,59	0,34			
Итого за обед:	815	30,92	29,97	98,42	807,82	0,28	28,71	23,75	3,18	133,84	323,63	93,98	3,77			

Для приготовления блюд используются:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учреждения образования Учреждений Свердловской области год издания 2003, г. Екатеринбург

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издательство «Хлебпродцифрм» 1996 год г. Москва