

Согласовано:

Согласовано:

ОБЕД

Возрастная группа: **12-18 лет.**

Сезон: **Осень-Зимний**

Время приема: с 11-00 до 14-15 ч.

с 2022 г. на 2023 г.

Директор
«БМАОУ СОШ» №23

Якорнова Н.А.

ИП Солодьянников А.А.

Солодьянников А.А.
Адрес: г. Киров, ул. Мухоморова, д. 11
ИП Солодьянников А.А.
Адрес: г. Киров, ул. Мухоморова, д. 11

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

ТАБЛИЦА №1

№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		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	Тфлетли из говядина	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 расщипная	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	Коплета 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	Макароньы 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	Щи из свежей капусты 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 кукуруза	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 рассыпчатая	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 учащихся образовательных учреждений Свердловской области год издания 2003, г. Екатеринбург

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