

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для льготного питания
для обучающихся 5-11 классов (с11до 17 лет)**

Сезон : лето - осенний

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Эн цен ккал
						В1	С	А	Са	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
71	Свежий огурец	100	0,7	0	1,7	0	17,4	0	0	0	22
101	Суп картофель с рисом	250	2,3	3,5	18,25	0	0	0	0	0	114,5
230	Рыба жарен(филе минтая)	100	15,2	14,8	4,4	0	0	0	0	0	212
312	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	24,4	0	0	0	0	0	164,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		27,14	24,6	102,37	0,06	27,4	0	13,8	2,86	757,9
2-ой день											
71	Свежий помидор	100	1,1	0	3,8	0	4,8	0	0	0	12
82	Борщ свеж капуст и картофель	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	103,8
ТТК	Отбивная из филе птицы	100	17	18,5	10	0	0	0	0	0	289
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	0	0	0	0	0	264,6
349	Компот из смеси с/фр	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Всего		31,66	37,1	132,8	0,06	4,8	0	13,8	0,66	942,5
3-ий день											
45	Салат из свеж капусты	100	1,3	3,2	6,2	0	17	0	0	0	59,6
102	Суп картофель с горохом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,8
302	Каша гречневая	180	10,2	7,2	40	0	0	0	0	0	292,5
351	Кисель из вишни	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	171
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		28,74	29,5	138,32	0,06	10	0	33	1,86	982,6
4-ый день											
71	Свежий огурец	100	0,7	0	1,7	0	17,4	0	0	0	22
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	0	0	0	0	0	89,75
260	Гуляш	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	221
309	Макаронь отварные	180	6,1	9	42,3	0	0	0	0	0	264,6
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3

	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		27,29	20,97	109,69	0,06	27,4	0	13,8	2,86	844,05
5-ый день											
27	Салат из св помид и перца	100	1,3	3,2	6,2	0	0	0	0	0	74,1
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	103,8
293	Птица жареная	100	12,3	10,3	0,08	0	0	0	0	0	207
302	Каша пшениная	180	7,4	11,3	43,5	0	0	0	0	0	244,5
342	Компот из свеж фрукт	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		29,54	34,6	136,6	0,06	17	0	13,8	0,66	956,1
6-ой день											
52	Салат из свеклы отварной	100	0,7	0	1,8	0	0	0	0	0	92,6
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
250	Бефстроганов	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	290
302	Каша пшениная	180	7,4	11,3	43,5	0	0	0	0	0	244,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Всего		29,24	20,9	108	0,06	0	0	13,8	0,66	947,4
2-я неделя											
1-ый день											
71	Свежий огурец	100	0,7	0	1,7	0	17,4	0	0	0	22
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
ТТК	Поджарка из филе птицы	100	12,1	19,6	10	0	0	0	0	0	257,6
305	Рис припущенный	180	10,2	7,2	40	0	0	0	0	0	264,6
349	Компот из смеси с/фр	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Всего		30,6	29,9	127,4	0,06	0	0	13,8	0,66	937,3
2-ой день											
71	Свежий помидор	100	1,1	0	3,8	0	4,8	0	0	0	12
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	103,8
235	Рыбный шницель натур	100	9,8	7,75	7,5	0	0	0	0	0	241,2
312	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	24,4	0	0	0	0	0	164,7
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		22,94	23,25	103,32	0,06	14,8	0	13,8	2,86	768,4
3-ий день											
52	Салат из свеклы отварной	100	0,7	0	1,8	0	0	0	0	0	92,6
101	Суп картоф с рисом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	114,5
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
309	Макароны отварные	180	7,4	11,3	39	0	0	0	0	0	264,6
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Всего		31,14	29,6	138,4	0,06	17	0	13,8	0,66	1015
4-ый день											
71	Свежий огурец	100	0,7	0	1,7	0	17,4	0	0	0	22
102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	99
243	Сардельки отварные	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,2	0	0	0	0	0	292,5

350	Кисель из черн смород	200	1,2	0	42,8	0	7	0	0	0	171
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Всего		23,04	26,3	129	0,06	7	0	33	1,86	900,6
5-ый день											
322	Капуста тушен с яблоками	100	1,7	5,3	8,3	0	12,3	0	0	0	88,4
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	0	0	0	0	0	89,75
291	Плов из птицы	100/200	21,3	12,8	35	0	0	0	0	0	458
349	Компот из смеси с/фр	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		28,85	18,27	113,49	0,06	10	0	13,8	2,86	953,65
6-ой день											
27	Салат из св помид и перца	100	1,3	3,2	6,2	0	0	0	0	0	74,1
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
260	Гуляш	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	221
302	Каша пшениная	180	7,4	11,3	43,5	0	0	0	0	0	244,5
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Всего		28,74	20,9	125,6	0,06	17	0	13,8	0,66	941,9
В среднем :			28,2	26,3	122						912,28

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

Используемая литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

