

Примерное двухнедельное меню.
Для бесплатного и платного питания обучающихся 5-11 классов в МБОУ СОШ №5
стоимость 60 рублей в неделю на сентябрь-декабрь 2017 года

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 11 лет и старше)

№ Рецеп.	Наименование блюда	Выход	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
							Ca	Vg	P	Fe	B1	C	A
ПОНЕДЕЛЬНИК													
81	Салат из свежей капусты	100	136,44	1,62	10,08	9,55	45,72	17,33	31,46	0,61	0,03	26,7	0,00
138	Суп гороховый	250	161,6	6,13	4,68	23,13	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
128	Колбаса отварная	80	126,5	6,5	11,0	0,4	19,2	16,0	127,2	1,44	0,03	0,00	0,00
469	Макароны отварные	180	247,89	6,17	53,1	42,26	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,20
Медицина и экология	Напиток Золотой шар	200	82	-	-	8,4	-	-	-	-	0,3	20,1	0,13
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Йогурт	125	120	2,5	5	16,7	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Итого		670,66	2,53	21,07	93,99	157,25	103,79	484,96	6,81	0,51	40,76	25,22
ВТОРНИК													
78	Салат из свеклы с маслом растительным	100	126,44	1,31	9,99	7,66	34,05	19,14	37,51	1,23	0,02	9,07	0,01
129	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	128,6	2,47	5,01	19,82	15,65	26,45	71,75	0,75	0,1	7,54	0,00
401	Гуляш из говядины	75/50	301,29	25,7	20,14	4,42	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01
465	Греча рассыпчатая	180	283,2	7,08	6,48	52,8	15,57	81,0	25,02	73	0,22	0,00	0,02
628	Чай с сахаром	200	57	0,1	-	15	6,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Сок фруктовый	200	116	1,0	-	28,0	16,0	20,12	1,01	0,4	0,03	0,01	0,01
	Итого		889,33	38,98	32,1	120,842	138,36	194,35	392,91	10,19	0,81	65,94	0,22
СРЕДА													
58	Нарезка из помидоров	30	19,9	0,6	0,2	4,2	14	20	42	0,9	0,06	1,4	0,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	116,5	2,022	5,85	13,84	44,38	26,05	60,98	1,25	0,05	10,75	0,01
416	Шницель из говядины	100	385,92	16,75	27,06	17,96	39,55	23,01	131,2	1,71	0,12	2,8	57,28
482	Капуста тушеная	180	144	4,56	5,28	20,4	28,6	33,36	7,16	1,18	0,9	10,4	0,00
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-

	солью, витаминизированный												
1017	Кофейный напиток	200	148,2	2,604	2,25	30,48	196,4	20,2	151,1	0,33	0,1	0,96	34,4
	Сыр	15	54,2	4,35	4,5	1,16	1,5	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,89
	Фрукты	100	45,8	0,4	0,00	11,3	190,19	69,63	160,53	6,98	0,348	39,41	0,124
	Итого		954,3	35,2	80,778	95,97	365,46	129,75	411,42	5,65	1,26	59,86	92,58
ЧЕТВЕРГ													
55	Нарезка из огурцов	30	5,8	0,32	0,04	1,04	23	14	42	0,6	0,03	1,3	0,00
161	Суп молочный с вермишелью	250	280,55	6,741	39,2	120,16	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
440	Кура запеченная	100	314	26,2	17,3	-	34,2	18,0	116,4	1,49	0,04	0,00	0,1
472	Пюре картофельное	180	190,8	3,84	6,12	31,56	44,38	33,56	104,16	1,2	0,17	21,3	0,3
Медицина и экология	Кисель Золотой шар	200	95	-	-	24,6	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	0,15
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Йогурт сливочный	100	120	2,5	5	16,7	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Фрукты	100	45,8	0,4	0,00	11,3	190,19	69,63	160,53	6,98	0,348	39,41	0,124
	Итого		1064,9	43,1	39,3	121,76	581,64	136,87	631,02	5,11	0,49	59,99	38,73
ПЯТНИЦА													
62	Салат из моркови с сахаром	100	45	1,35	0,008	10,5	11,48	15,2	21,1	0,3	0,03	0,36	0,018
120	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	105,6	2,01	5,86	8,91	44,33	2,25	47,63	0,08	0,06	18,46	0,01
305	Рыба припущенная филе с луком	100	44,72	9,8	0,819	0,288	48,6	38,8	175,2	0,97	0,1	3,62	0,02
465	Рис рассыпчатый	180	257,4	4,56	5,64	50,28	39,14	0,02	168	0,83	0,09	0,00	0,02
	Сок фруктовый	200	116	1,0	-	28,0	16,0	20,12	1,01	0,4	0,03	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Фрукты	100	45,8	0,4	-	11,3	190,19	69,63	160,53	6,98	0,348	39,41	0,124
	Итого		672,16	214,96	12,8	118,58	393,29	177,95	610,45	104,4	0,718	100,45	0,244

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, г. Москва «Экономика» 1982 г.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 11 лет и старше)

№ Рецеп.	Наименование блюда	Выход	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
							Ca	Vg	P	Fe	B1	C	A
ПОНЕДЕЛЬНИК													
55	Нарезка из огурцов	30	5,8	0,32	0,04	1,04	23	14	42	0,6	0,03	1,3	0,00
120	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	105,6	2,01	5,86	8,91	44,33	2,25	47,63	0,08	0,06	18,46	0,01
	Сосиски отварные	80	126,5	8,32	16,0	16,96	192	16,0	127,2	1,44	0,03	0,00	0,00
465	Рис рассыпчатый	180	257,4	4,56	5,64	50,28	-	-	-	-	0,3	20,1	0,13
Медицина и экология	Напиток Золотой шар	200	82	-	-	8,4	-	-	-	-	0,3	20,1	0,13
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Фрукты	100	45,8	0,4	0,00	11,3	190,19	69,63	160,53	6,98	0,348	39,41	0,124
	Итого		624,14	6,8	22,98	87,8	156,7	65,4	466,21	3,53	0,3	73,51	0,16
ВТОРНИК													
78	Салат из свеклы с маслом растительным	100	126,44	1,31	9,99	7,66	34,05	19,14	37,51	1,23	0,02	9,07	0,01
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	116,5	2,022	5,85	13,84	44,38	26,05	60,98	1,25	0,05	10,75	0,01
416	Шницель из говядины	100	385,92	16,75	27,06	17,96	39,55	23,01	131,2	1,71	0,12	2,8	57,28
472	Пюре картофельное	180	190,8	3,84	6,12	31,56	44,38	33,56	104,16	1,2	0,17	21,3	0,3
588	Компот из сухофруктов	200	11,68	0,4	-	29,56	6,4	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Йогурт сливочный	100	120	2,5	5	16,7	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Итого		1041,02	29,748	54,4	135,482	413,72	136,03	533,95	6,15	0,48	47,6	57,62
СРЕДА													
81	Салат из свежей капусты	100	136,44	1,62	10,08	9,55	45,72	17,33	31,46	0,61	0,03	26,7	0,00
138	Суп картофельный с горохом	250	161,1	6,13	4,68	23,13	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
401	Гуляш из говядины	75/50	301,29	25,7	20,14	4,42	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01
465	Греча рассыпчатая	180	283,2	7,08	6,48	52,8	15,57	81,0	25,02	73	0,22	0,00	0,02
Медицина и экология	Кисель Золотой шар	200	95	-	-	24,6	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	0,15
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Фрукты	100	45,8	0,4	0,00	11,3	190,19	69,63	160,53	6,98	0,348	39,41	0,124
	Итого		1066,71	43,456	41,76	132,702	178,4	243,66	518,21	78,71	0,84	67,36	0,18
ЧЕТВЕРГ													

62	Салат из моркови с сахаром	100	45	1,35	0,008	10,5	11,48	15,2	21,1	0,3	0,03	0,36	0,018
129	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	128,6	2,47	5,01	19,82	15,65	26,45	71,75	0,75	0,1	7,54	0,00
305	Рыба припущенная филе с луком	100	44,72	9,8	0,819	0,288	48,6	38,8	175,2	0,97	0,1	3,62	0,02
215	Рагу овощное	180	190,8	3,84	6,12	31,56	28,6	33,36	74,16	1,18	0,9	10,4	0,00
	Сок фруктовый	200	116	1,0	-	28,0	16,0	20,12	1,01	0,4	0,03	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Фрукты	100	45,8	0,4	0,00	11,3	190,19	69,63	160,53	6,98	0,348	39,41	0,124
Итого			614,8	21,386	12,337	108,37	125,29	140,2	359,72	3,98	1,19	21,93	0,048
ПЯТНИЦА													
58	Нарезка из помидоров	30	19,9	0,6	0,2	4,2	14	20	42	0,9	0,06	1,4	0,00
161	Суп молочный с вермишелью	250	280,55	6,741	39,2	120,16	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
439	Кура отварная	100	235,5	19,65	12,96	0,00	31,2	16,0	114,4	1,44	0,03	0,00	0,1
465	Каша ячневая	180	224,42	5,74	5,11	36,99	46,96	0,02	201,6	0,99	0,11	0,00	0,02
628	Чай с сахаром	200	57	0,1	0,00	15	6,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	0,00	0,00
	Фрукты	100	45,8	0,4	0,00	11,3	190,19	69,63	160,53	6,98	0,348	39,41	0,124
Итого			952,85	36,157	57,85	205,852	495,34	142,1	707,51	11,73	0,688	41,95	38,494

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, г. Москва «Экономика» 1982 г.