

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГОУ

Роспотребнадзора по СК

в Благодарненском районе

О.П. Криворучко

2020 год.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела образования

администрации Туркменского

муниципального района

Г.Н. Джирквалишвили

2020 год.



Двенадцатидневное меню бесплатного обеда обучающихся,

получающих начальное общее образование

в образовательных учреждениях

Туркменского муниципального района Старопольского края

на 2020/21 учебный год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, ДеЛи принт, 2005

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

№ рел. Сб. 2016г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККАл.	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

День: понедельник
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
	Суп гороховый	1/200	10,94	4,18	41,02	235,13	0,4	11	0	3,24	33	56,34	5,74	2,39
295	Биточки из мяса пылгенка-бройлера	1/80	12,16	18,08	11,84	259,2	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
143	Овощное рагу	1/150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,165	2,7	65	0,79	38,78	121,58	42	1,19
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		20,91	31,43	86,61	703,1	48,918	6,03	91,7	27,7	81,66	216,88	71,84	44,39

День: вторник
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
82	Борщ с капустой и картофелем	1/200	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
227	Рыба припущенная	1/80	13,44	7,2	0	118,4	0,26	0,208	12,1	1,16	14,86	166,58	23,45	0,472
128	Пюре картофельное запеченное	1/150	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,48	0	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		23,54	15,17	92,58	593,4	49,171	33,248	47,9	22,7	166,08	353,07	97,66	57,872

День: среда
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
	Суп рисовый с картофелем	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101
60	Бефстроганов из говядины	1/80	16,32	11,07	5,44	187	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
203	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
75	Икра свекольная	1/50	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		29,55	22,175	98,275	737,9	70,831	11,41	100	18,79	108,66	299,73	81,29	87

День: четверг
Неделя: первая

ЗАВТРАК															
87	Щи из свежей капусты	1/200	9	2,1	3,1	31	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874	
291	Плов из пышленка - бройлера	80/200	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6	
71	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3	
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2	
	Итого за завтрак		6,86	1,12	66,33	293,40	48,72	3,85	21,30	15,63	37,57	25,16	21,26	30,00	

День: пятница
Неделя: первая

ЗАВТРАК															
	Суп крестьянский с крупой	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101	
235	Щицель рыбный	1/80	12,78	6,64	7,57	141	0,067	2,52	12,1	1,16	40,39	166,58	23,45	33,8	
128	Пюре картофельное запеченое	1/150	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4	
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3	
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2	
	Итого за завтрак		22,97	14,64	93,67	590	48,976	37,06	47,9	22,69	196,19	360,65	101,1	90,3	

День: суббота
Неделя: первая

ЗАВТРАК															
	Суп с макаронными изделиями	4,4	4,4	3,7	15,8	116	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9	
290	Пышленок бройлер тушеный в соусе красном	80/50	17,12	15,2	1,12	209,6	3,2	3,4	4,4	2,4	3,26	1,7	2,3	1	
	Каша пшеничная вязкая	1/150	13,18	10,68	59,2	386	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3	
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2	
	Итого за завтрак		37,24	27,08	126,77	913	52,37	8,65	65,7	22,43	84,29	343,86	233,91	79,1	

День: понедельник

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
	Суп рисовый с картофелем	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101
295	Котлета из пышленка бройлера	1/80	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
139	Капуста тушеная	1/50	1	1,8	5,3	41,5	0	9,34	0,14	0,75	13,76	9,59	5,24	18,35
	Каша ячневая вязкая	1/150	13,18	10,68	59,2	174,2	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		20,83	13,53	123,52	478,1	49,152	12,24	61,44	18,76	86,04	345,37	231,63	92,05

День: вторник

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
	Суп гороховый	1/200	10,94	4,18	41,02	235,13	0,4	11	0	3,24	33	56,34	5,74	2,39
278	Тефтели мясные	1/80	10,92	15,86	16,25	250	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
302	Рис рассыпчатый	1/150	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
75	Икра свекольная	1/50	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		22,17	25,415	114,865	816,3	71,027	9,87	81,2	21,44	98,38	437,06	202,75	70,3

День: среда

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
87	Пиц из свежей капусты	1/200	9	2,1	3,1	31	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
	Жаркое по домашнему из мяса пышленка бройлера	80/200	10,98	6,05	12,47	148,84	15,16	10,8	23,86	19,16	10,23	0,7	2,93	24,67
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		17,63	7,1	71,49	411,24	63,864	13,7	45,16	32,87	41,11	21,68	20,77	51,27

День: четверг

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
82	Борщ с капустой и картофелем	1/200	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
284	Тефтели из мяса пышленка Бройлера в соусе сметанном с томатом	80/130	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1
203	Макаронны отварные с маслом сливочным крестьянским	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
71	Помидоры свежие (солёные) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		24,11	28,05	104,36	812,4	52,062	10,24	74,2	24,12	82,92	120,15	57,36	83

День: пятница

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
	Суп крестьянский с крупой	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101
295	Выпечки из мяса пышленка-бройлера	1/80	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
139	Капуста тушеная	1/50	3	5,4	15,9	124,5	0	28,01	0,42	2,25	41,28	28,78	15,74	55,05
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	175,6	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		29,71	24,3	141,97	799,6	49,201	31,34	67,12	33,46	125,56	438,88	254,13	145,35

День: суббота

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
	Суп с макаронными изделиями	4,4	4,4	3,7	15,8	116	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
291	Плов из пышленка - Бройлера	80/200	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
71	Помидоры свежие (солёные) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		26,33	23,65	98,2	701,4	48,806	5,72	69,5	16,58	61,97	186,63	58,45	231,6
	Итого за весь период		281,85	233,66	1218,64	7849,84	653,09	183,36	773,12	277,17	1170,43	3149,12	1432,15	1062,23

Средняя стоимость дня: 59,96

Химический состав:

Белки 23,4875
Жиры 19,471667
Углеводы 101,55333
Энергетическая ценность 654,15333

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

Меню подготовил:

Техник-технолог МКУ "Центр по ОУО"



Е.А. Залоронная