

Согласовано МБОУ СОШ п. Новошахтинск

Директор Кухтинов Н.В.



Сезон: осеннее - зимний

"УТВЕРЖДАЮ"

И.В. Григорян К.А.

Григорян К.А.



Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 5-11 классов, из многодетных семей, семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума и семей, находящихся в социально опасном положении семей находящихся в трудной жизненной ситуации, семей, относящихся к коренным малочисленным народам Севера, Сибири и Дальнего Востока, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Сезон: осеннее-зимний

Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 5-11 класс

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

тех-ая и нор-ная докумен	№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энерг цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

завтрак

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сб2011	207	Макаронные изделия отварные с м/с, с сыром	200	28.00	9.36	9.81	49.45	323.6	0	5.45	0	0.09	12.54	59	8.18	0.9
Сб20011	424	Яйцо отварное	40	8.00	5.20	4.40	0.44	62	0.22	0.00	0.00	0.00	20.00		2.00	0,24
Сб2005	338\339	Фрукты	100	13.00	0,4	0.40	9,8	44.4	0.000	10.00	0.00	0.60	16.00	11.00	8.00	2.20
Сб2005	41	Масло сливочное	20	11.00	0,12	10.80	0,052	391.6	0.032	0.80	0.80	0.80	40.00	0.40	0.00	0.40
пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
Сб2008	380	Чай фруктовый	200	6.00	0.20	0.00	13.10	53.2	0.00	0.40	0.00	0.10	14.70	6.90	9.20	1.00
		ИТОГО		70.00	17.80	25.71	86.99	985.65	0.30	16.65	0.80	1.89	110.14	102.50	37.28	5.06

завтрак

ВТОРНИК

Сб2011	1033	Пельмени мясные промышленного	220	54.00	21.16	20.9	61.6	519.2	0.26	0	0.022	0.088	52.63	175.67	35.86	2.31
пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
Сб2015	86/83	Овощная нарезка	40	8.00	0.16	0.02	0.46	2.82	0.00	2.00	0.00	0.02	4.60	2.80	8.40	0.20
Сб2008	380	Чай фруктовый	200	4.00	0.20	0.00	13.10	53.2	0.00	0.40	0.00	0.10	14.70	6.90	9.20	1.00
		ИТОГО		70.00	24.56	21.22	99.16	686.03	0.31	2.40	0.02	0.51	78.83	210.57	63.36	4.07

завтрак

СРЕДА

Сб2008	294	Жаркое по домашнему	250	52.00	10.58	15.00	13.00	229.3	0.20	38.59	0.03	8.16	28.7	195.3	53.2	2.98
Сб2007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6.00	0.04	0.00	24.76	99.2	0.10	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
Сб2015	86/83	Овощная нарезка	40	8.00	0.16	0.02	0.46	2.82	0.00	2.00	0.00	0.02	4.60	2.80	8.40	0.20
		ИТОГО		70.00	13.82	15.32	62.22	442.20	0.35	41.67	0.03	8.48	46.60	226.90	71.50	3.92

завтрак

ЧЕТВЕРГ

С62005	225	Суп картофельный,с крупой рисовой и рыбными консервами	250	32.50	7.50	7.34	32.00	224.1	#####	0.04	24.29	0	8.42	43.10	50.34	10.41
С62008	376	Чай с сахаром	200	3.00	0.20	0.00	15.10	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80
С620011	424	Яйцо	40	8.00	5.20	4.40	0.44	62	0.22	0.00	0.00	0.00	20.00		2.00	0,24
С62015	86/83	Овощная нарезка	20	4.00	0.08	0.01	0.23	1.41	0.00	1.00	0.00	0.01	2.30	1.40	4.20	0.10
пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62005	452	Булочка с вареной сгущенкой	100	18.50	7.50	9.80	74.40	415.8	1.00	0.00	10.00	0.30	29.00	90.00	20.00	2.10
		ИТОГО		70.00	23.52	21.85	146.17	875.33	#####	1.04	34.29	0.61	80.02	165.90	94.64	13.97

завтрак

ПЯТНИЦА

С62015	304	Рис отварной с м\с	180	12.00	3.72	4.73	39.06	213.6	0.90	0.00	0.00	0.36	9.63	25.47	74.16	12.96
С62011	608	Котлета мясная	80	38.00	12.47	12.00	14.08	214.2	0.08	2.08	0.02	0.02	31.68	121.83	15.46	1.25
С62011	759	Соус основной красный	40	5.00	0.26	1.92	2.40	26.97	0.00	0.05	0.06	0.00	4.46	4.20	2.30	0.06
С62015	86/83	Овощная нарезка	40	8.00	0.16	0.02	0.46	2.82	0.00	2.00	0.00	0.02	4.60	2.80	8.40	0.20
пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62008	376	Чай с сахаром	200	3.00	0.20	0.00	15.10	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80
		ИТОГО		70.00	19.85	18.97	95.10	629.67	1.03	4.13	0.08	0.70	70.67	185.70	118.42	15.83

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

тех-ая и нор-ная докумен- тация	№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энерг етичес кая	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У	цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

завтрак

ПОНЕДЕЛЬНИК

пр пр-ва		Вареники отварные с картофелем п/п	220	43.00	9.46	12.43	70.40	431.3	0.22	1.10	0.22	0.66	219.56	247.09	62.72	0.77
С62005	41	Масло сливочное	20	11.00	0,09	8.10	0,039	220.3	0.024	0.60	0.60	0.60	30.00	0.60	0.00	0.60
пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62008	380	Чай фруктовый	200	4.00	0.20	0.00	13.10	53.2	0.00	0.40	0.00	0.10	14.70	6.90	9.20	1.00

С62015	86/83	Овощная нарезка	40	8.00	0.16	0.02	0.46	2.82	0.00	2.00	0.00	0.02	4.60	2.80	8.40	0.20
		ИТОГО		70.00	12.86	20.85	107.96	818.45	0.29	4.10	0.82	1.68	275.76	282.59	90.22	3.13

завтрак

ВТОРНИК

С62008	332	Плов	250	42.00	18	21.42	54	480.8	0.11	11.93	0	9.72	24.05	228.65	56.6	2.78
пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62015	86/83	Овощная нарезка	40	8.00	0.16	0.02	0.46	2.82	0.00	2.00	0.00	0.02	4.60	2.80	8.40	0.20
С62008	376	Чай с сахаром	200	3.00	0.20	0.00	15.10	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80
С62005	338\339	Фрукты	100	13.00	0,4	0.40	9,8	44.4	0.000	10.00	0.00	0.60	16.00	11.00	8.00	2.20
		ИТОГО		70.00	21.40	22.14	93.56	700.06	0.16	23.93	0.00	10.64	64.95	273.85	91.10	6.54

завтрак

СРЕДА

с62013	377	Ленивые голубцы с мясом кур	200	42.00	18	22.53	15.46	337.3	0	24.26	0	4.8	75.46	40.8	184.93	3.33
С62015	86/83	Овощная нарезка	40	8.00	0.16	0.02	0.46	2.82	0.00	2.00	0.00	0.02	4.60	2.80	8.40	0.20
пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62008	б\н	Кондитерское изделие в ассортименте	40	10.00	0.98	3.92	13.00	91.2	0.40		4.00	0.13	11.60	36.00	8.00	0.84
С62007	349	компот из смеси сухофруктов	200	6.00	0.8	0.12	26.48	110.2	0.02	0.56		0.04	35.6	29.94	22.34	0.78
		ИТОГО		70.00	22.98	26.89	79.40	652.41	0.47	26.82	4.00	5.29	134.16	134.74	233.57	5.71

завтрак

ЧЕТВЕРГ

С62005	243	Суп картофельный с бобовыми (горох), курицей	250	32.50	8.84	5.34	31.00	207.4	0.16	4.64	0.01	1.12	26.53	106.00	30.66	1.62
С620011	424	Яйцо отварное	40	8.00	5.20	4.40	0.44	62	0.22	0.00	0.00	0.00	20.00		2.00	0,24
С62005	452	Булочка с вареной сгущенкой	100	18.50	7.50	9.80	74.40	415.8	1.00	0.00	10.00	0.30	29.00	90.00	20.00	2.10
пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62008	376	Чай с сахаром	200	3.00	0.20	0.00	15.10	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80
С62015	86/83	Овощная нарезка	20	4.00	0.16	0.02	0.46	2.82	0.00	2.00	0.00	0.02	4.60	2.80	8.40	0.20
		ИТОГО		70.00	24.78	19.84	144.94	857.28	1.43	4.64	10.01	1.72	95.83	227.40	70.76	5.08

завтрак

ПЯТНИЦА

С62005	668	Тефтеля мясная	100	33.50	9.03	10.50	29.00	246.6	0.08	2.8	0	10.56	16.70	114.11	18.43	7.84
С62008	359	Макаронные изделия с м\с	200	14.00	7.80	7.90	46.80	289.5	0.06	0.00	21.00	0.00	4.86	37.17	21.12	1.11

пр пр-ва		Хлеб в/с	40	4.00	3.04	0.3	24	110.9	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62011	759	Соус основной красный	40	4.50	0.26	1.92	2.40	26.97	0.00	0.05	0.06	0.00	4.46	4.20	2.30	0.06
С62008	380	Чай фруктовый	200	6.00	0.20	0.00	13.10	53.2	0.00	0.40	0.00	0.10	14.70	6.90	9.20	1.00
С62015	86/83	Овощная нарезка	40	8.00	0.16	0.02	0.46	2.82	0.00	2.00	0.00	0.02	4.60	2.80	8.40	0.20
		ИТОГО		70.00	20.49	20.64	115.76	729.97	0.19	5.25	21.06	10.98	52.22	190.38	69.35	10.77