

СОСТАВИЛ

Индивидуальный предприниматель ЗАБОЛОТСКАЯ И.А.



И.А. Заболотская

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №1 г. Горнозаводска



М.В. Маноха

Перспективное двухнедельное меню

На осенний – весенний период 2023-2024 учебный год

Рацион – 5-11 классы учащимся из многодетных-малоимущих семей, малоимущих семей.

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ –интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь год издания 2008г.

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Обед	250/10	2,54	6,39	16,84	135,06	0,08	0,09	18,10	35,00	51,98	75,63	32,19	1,61
43/2008	СУП СВЕКОЛЬНИК	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,40	20,93	57,17	10,23	1,05
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	22,84	24,45	18,63	385,97	0,08	0,16	0,27	29,70	46,80	184,14	24,02	2,47
189/2008	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (120)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	200	0,01		15,32	61,30					0,75	0,20	0,15	0,07
300/2008	ЧАЙ С САХАРОМ													
	Итого Обед :		36,30	38,84	116,22	959,69	0,33	0,30	18,37	97,10	133,36	368,44	78,29	6,46
	Всего за день :		36,30	38,84	116,22	959,69	0,33	0,30	18,37	97,10	133,36	368,44	78,29	6,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Обед	250/10	3,20	6,86	21,04	158,73	0,16	0,10	21,78	35,00	39,90	96,83	36,75	1,40
42/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	220	40,00	41,01	39,75	688,09	0,21	0,30	5,06	111,68	44,88	366,74	62,48	2,98
211/2008	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (220)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
283/2008	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
	ФРУКТ													
	Итого Обед :		48,79	48,62	120,83	1116,05	0,52	0,49	147,34	146,68	193,88	580,12	144,43	7,79
	Всего за день :		48,79	48,62	120,83	1116,05	0,52	0,49	147,34	146,68	193,88	580,12	144,43	7,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,5

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,90	4,68	19,32	142,94	0,23	0,08	11,50	20,00	42,36	109,10	38,54	2,03
241/2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (200)	200	4,87	9,48	29,72	223,62	0,16	0,15	25,37	32,39	64,57	110,56	34,54	1,23
166/2008	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (95)	95	17,56	10,95	5,52	190,87	0,13	0,22	0,54	72,78	59,89	264,08	51,64	1,39
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ"	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
286/2008	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	25,60	25,00	54,37	544,88	0,27	1,30	4,00	130,00	1000,45	790,00	119,00	0,55
Итого Обед :			58,85	50,77	134,88	1231,73	0,85	1,77	41,41	255,17	1180,17	1325,04	255,42	6,46
Всего за день :			58,85	50,77	134,88	1231,73	0,85	1,77	41,41	255,17	1180,17	1325,04	255,42	6,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,3

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Обед	250/10	3,34	5,17	17,55	130,05	0,10	0,11	35,28	15,00	51,45	72,18	39,03	1,74
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,40	20,93	57,17	10,23	1,05
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	15,29	16,50	7,98	241,46	0,07	0,14	1,24	54,80	39,10	118,07	14,68	1,03
217/2008	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР (90)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ"	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	200	1,36		29,02	121,51					9,90	18,48		0,03
274/2008	КИСЕЛЬ													
	Итого Обед :		31,68	29,81	123,71	889,68	0,34	0,30	36,52	102,20	134,28	317,20	75,64	5,11
	Всего за день :		31,68	29,81	123,71	889,68	0,34	0,30	36,52	102,20	134,28	317,20	75,64	5,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
71/2008	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,95	4,69	6,51	71,97	0,03	0,02	3,50	10,00	9,30	34,00	9,50	0,34			
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18		32,40	25,86	250,67	166,04	5,62			
210/2008	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120)	120	35,50	37,85	4,75	501,63	0,19	0,32	9,10	117,10	43,34	318,03	44,66	2,81			
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			
293/2008	СОК РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80			
	Итого Обед :		52,06	52,67	101,02	1086,32	0,66	0,56	16,60	159,50	105,40	668,00	239,90	12,83			
	Всего за день :		52,06	52,67	101,02	1086,32	0,66	0,56	16,60	159,50	105,40	668,00	239,90	12,83			

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 1,9

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
63/2008	СУП ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (250)	250/10	2,14	6,34	9,32	102,85	0,07	0,07	33,78	35,00	56,09	55,58	23,47	0,86			
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,40	20,93	57,17	10,23	1,05			
209/2008	КОТЛЕТА ПРИПУЩЕННАЯ ИЗ КУРИННОГО МЯСА (100)	100	15,16	17,29	9,68	254,94	0,08	0,14	1,53	52,84	46,52	132,47	17,47	1,07			
265/2008	СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	30	0,39	1,26	2,41	22,51	0,01	0,01	2,03	6,00	1,55	4,80	2,49	0,13			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93			
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,01		15,32	61,30					0,75	0,20	0,15	0,07			
300/2008	Итого Обед :		28,61	32,89	102,16	818,96	0,33	0,27	37,34	126,24	138,74	301,52	65,51	4,44			
	Всего за день :		28,61	32,89	102,16	818,96	0,33	0,27	37,34	126,24	138,74	301,52	65,51	4,44			

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Обед	250/10	3,20	6,86	21,04	158,73	0,16	0,10	21,78	35,00	39,90	96,83	36,75	1,40
42/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,14	17,22	53,44	389,30	0,05	0,05		72,00	16,86	104,10	32,84	0,74
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ (200)	110	19,44	20,80	6,82	292,24	0,32	2,30	34,11	8506,00	43,67	347,42	21,74	7,19
192/2008	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ В	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
283/2008	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ													
	Итого Обед :		32,47	45,43	133,24	1071,70	0,60	2,48	56,39	8613,00	141,53	618,90	110,53	12,14
	Всего за день :		32,47	45,43	133,24	1071,70	0,60	2,48	56,39	8613,00	141,53	618,90	110,53	12,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,1

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Обед	250/10	3,34	5,17	17,55	130,05	0,10	0,11	35,28	15,00	51,45	72,18	39,03	1,74
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	12,81	5,48	26,77	207,54	0,41	0,08		20,00	58,70	166,00	53,50	3,41
129/2008	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (200)	90	12,16	13,51	12,46	220,05	0,05	0,08	2,10	16,00	20,17	110,90	16,86	1,54
202/2008	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ "ЁЖИКИ" (90)	30	0,39	1,26	2,41	22,51	0,01	0,01	2,03	6,00	1,55	4,80	2,49	0,13
265/2008	СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	200	2,90	2,50	19,77	113,18	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
286/2008	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ													
	Итого Обед :		35,74	28,44	101,18	803,45	0,67	0,45	40,71	77,00	265,22	495,18	137,58	8,23
	Всего за день :		35,74	28,44	101,18	803,45	0,67	0,45	40,71	77,00	265,22	495,18	137,58	8,23

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
71/2008	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,95	4,69	6,51	71,97	0,03	0,02	3,50	10,00	9,30	34,00	9,50	0,34
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18		32,40	25,86	250,67	166,04	5,62
210/2008	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120)	120	35,50	37,85	4,75	501,63	0,19	0,32	9,10	117,10	43,34	318,03	44,66	2,81
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
293/2008	СОК РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого Обед :		52,06	52,67	101,02	1086,32	0,66	0,56	16,60	159,50	105,40	668,00	239,90	12,83

Всего за день : 52,06 52,67 101,02 1086,32 0,66 0,56 16,60 159,50 105,40 668,00 239,90 12,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 1,9