

Согласовано

Директор МБОУ "СШ № 19"
Черногалов А.В.



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"
Потибенко Д.В.



Примерное двухнедельное безмолочное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 12 л и старше бюджет (1 смена) всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Каша рисовая безмолочная с отрубями ®	250	6,61	10	65,25	370	512,02
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Яблоки свежие	130	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак			12,48	10	116	607,3	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,29	5	19,51	134,9	1 030,01
	Гуляш из мяса говядины	100	16,43	9	3,88	166,5	437
	Макароны отварные с маслом растительным ®	180	6,6	15	42,3	329,3	1 351
	Компот из кураги	200	0,2		17,02	69,1	932
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			29,24	38	134,63	1011,3	
Итого за день			41,72	48	250,63	1618,6	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Каша гречневая рассыпчатая (на масле растительн.)	180	9,25	8	47,98	312,4	998,02
	Соус красный основной	50	0,06		0,33	3,7	901
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак			32,23	29	81,03	691	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	100	1,43	9	22	171	1 023
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1	1 050
	Рыба тушеная с овощами	100	0,5	5	3,65	64,6	1 135
	Пюре картофельное (без молока)®	180	3,19	4	26,02	174,4	324,11
	Сок натуральный	200	0,6		32,6	104	707
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			14,51	20	134,42	775,7	
Итого за день			46,74	49	215,45	1466,7	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом (на пшеничном хлебе)	60	0,15		19,74	84,6	1 046
	Каша Дружба (рис, пшено) рассыпчатая с маслом растительным ®	180	3,82	5	31,58	199,5	1 139,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак			5,86	5	78,45	403,1	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,22	10	9,59	134,8	834
	Борщ с капустой, картофелем (без сметаны) ®	250	2,67	7	13,45	117,4	1 021,01
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	100	12,05	17	8,07	247,8	1 035
	Рагу из овощей	180	3,12	8,4	13,49	153,96	539
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	Апельсины	100	0,9		8,1		980
Итого за Обед			26,7	49	107,33	995,8	
Итого за день			32,56	54	185,78	1398,9	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рыбные любительские	100	11,8	4	5,46	109,7	1 169
	Пюре картофельное (без молока)®	180	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Соус красный основной	50	0,06		0,33	3,7	901
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак			16,55	8	56,87	390	
Обед	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,41	5	21,54	157,8	139
	Плов с говядиной	250	24,43	36	50,76	623,9	444
	Компот из ягод*	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	61,1	976
Итого за Обед			32,88	41	121,29	997,3	
Итого за день			49,43	49	178,16	1387,3	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	100	1,1		3,8	24	835
	Бигус с говядиной	200	13	10	37	435	1 191
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,96	39,4	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак			16,12	10	76,24	616,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14	836
	Суп картофельный с клецками*	250	2,52	3	23,7	130,1	1 113
	Филе куриное тушеное в томатном соусе*	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229
	Кус-кус с овощами	180	1,25	6	3,48	74,1	1 322,01
	Сок натуральный	200	0,6		32,6	104	707
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			25,94	34	75,28	718,4	
Итого за день			42,06	44	151,52	1334,6	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куриное филе отварное *	100	0,29		0,37	2,9	14 521
	Морковь, тушенная с яблоками	180	1,63	5	13,83	112,8	531
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	61,1	976
Итого за Завтрак			9,36	11	97,97	534,2	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Борщ сибирский (без сметаны) ®	250	4,02	4	16,81	86,6	1 031,01
	Печень по-таирски с сол.огурцом, соусом красным *	100	21,35	12	10,77	237,2	1 130,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из вишни*	200	0,22		22,7	93,3	393,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			38,7	33	134,85	1012,2	
Итого за день			48,06	44	232,82	1546,4	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови припущенной и соленых огурцов с маслом растительным	100	1,25		11,81	53,6	31,01
	Каша пшеничная рассыпчатая с яйцом	200	0,99	7	0,13	64,1	298,1
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Апельсины	140	0,9		8,1		980
Итого за Завтрак			5,51	7	54,29	268	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Борщ сибирский (без сметаны) ®	250	4,02	4	16,81	86,6	1 031,01
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	100	13,65	5	2,3	107,6	1 083
	Соус красный основной	30	0,04		0,2	2,2	901
	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,6	9	35,46	241,1	1 301
	Комлот из смеси сухофруктов*	200	0,46		32,48	135,6	479
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед							
Итого за день			28,11	30	107,9	794,8	
			33,62	37	162,19	1062,8	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки(котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	2,83	7	10,83	120,4	860,01
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	180	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
Итого за Завтрак			11,66	16	90,68	563,1	
Обед	Винегрет овощной*	60	0,94	5	5,46	69,7	1 112
	Уха с крупой перловой	250	8,01	1	11,11	57,1	181
	Колбаски витаминные *	100	18,21	21	8,11	247,5	1 028
	Калуста тушеная	180	2,18	8	14,18	141,5	
	Сок натуральный	200	0,6		32,6	104	707
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед							
Итого за день			31,81	35	95,06	756,7	
			43,47	51	185,74	1319,8	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлеты рубленые из филе кур	100	22,96	37	0,18	427,5	1 294	
	Рис припущенный с овощами	180	3,6	7	33,56	209,8	990	
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971	
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897	
Итого за Завтрак				29,72	44	68,03	791,2	
Обед	Икра овощная морковная	100	1,22	8	8,03	104,9	814	
	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,29	5	19,51	134,9	1 030,01	
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053	
	Тефтели мясные с луком	100	2,62	11	15,91	174,5	907	
	Бобовые отварные	180	17,24	7	41,58	294,6	857	
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	105,2	925	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186	
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976	
Итого за Обед				28,17	34	140,68	989,8	
Итого за день				57,89	78	208,71	1781	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с повидлом (на хлебе пшеничном)	50	0,13		16,45	70,5	1 046	
	Каша овсяная Геркулес жидкая (без молока) ®	250	3,89	7	23,12	287,5	850,01	
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828	
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148	
Итого за Завтрак				8,94	12	104,06	680,7	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14	836	
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	250	1,59	3	8,28	69,1	1 098,01	
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053	
	Плов из птицы*	280	29,48	32	66,09	574,6	1 036	
	Сок натуральный	200	0,6		32,6	104	707	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186	
	Итого за Обед				41,01	46	156,74	1118,8
Итого за день				49,95	58	260,8	1799,5	