

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР школы



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Общепит»



Лозутова Е.А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Брасовского района
на 2024-2025г учебный год. (группа продленного дня)

Столовая школы 13

Возрастная категория : 7-11 лет (1-4 класс)

День : первый , неделя первая

№ Рецепт Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
149	Суп с крупой	250	1.5	4	17	120	37.6	-		0,6	0.1	0	7	
371	Котлета рыбная	50	7.9	4,8	4,2	89	0.35	0,45	3,6		172	248	15	0,2
224	Рагу из овощей	200	9	18.8	45,4	386	0.03	117	0,05		30	24	29	6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1.3	0,08	44.68	184,64	0,03	1			40.48	36.6	26.2	0,86
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,44	19,76	91.96	0.68				9,2	42,4	10	1,24
		740	21.9	28,2	101	870	38,6	118	13,65	0,6	252,3	348	87,2	8,3

День : второй , неделя первая

№ Рецепт Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
109	Борщ	250	1,8	4,9	15,2	112		7,09			51			1,2
451	Котлета мясная рубленая	50	5	5,5	6,1	115	0.02	0,1	0,02		1	10.1	11,1	0.6
516	Макароны отварные	200	6,12	3,94	41,94	244,83	0.07		0,02	1	11,19	48.92	8,96	09,68
631	Компот из плодов сушеных	200	0,16		23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0.18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0.68				9,2	42.4	10	1,24
	ИТОГО :	740	15,32	14,78	106	663	0.78	8,99	0,4		78,79	105.8	33,6	4,01

День : третий, неделя первая

№ Рецепт Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
149	Суп с макаронными изделиями	250	2,05	2,22	12,55	87,2	0,07	4			23,6	46,18	19,04	0,8
511	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0		2,61	61,50	19,01	0,53
487	Курица отварная (бедро)	50	8,1	5,3	2,1	100,2	0,25	0,25			6,3	49	7,1	1,1
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	0,6	11,2			12,8			
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	22,13
	ИТОГО :	740	16,13	13,4	91	550	1,63	15,45	27		54,51	206,9	55,15	24,56

День : четвертый, неделя первая

№ Рецепт Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
132	Рассольник «Ленинградский»	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62			39,4	39,2	177	0,66
462	Тефтели с соусом томатным	60/30	6	7,1	8,2	122	13	26	8	0,5			3,5	
520	Пюре картофельное	200	4,08	7,04	26,01	186	0,14	6,92	33,15		48,5	76,9	26,7	1,74
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	1,24
631	Кисель из концентрата	200	0,1		8,6	96,9	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,15
	ИТОГО :	730	16,1	18,5	63	601	130,8	47,34	41,15	0,5	163	162,9	220,8	3,79

День : пятый. неделя первая

№ Рецеп Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
111	Борщ	250	1.8	4.9	15,2	112		7,09			51			1,2
371	Котлета рыбная	50	7.9	4.8	4.2	89	0,35	0,45	3,6		172	248	15	0,2
516	Макароны отварные	200	6.12	5.12	3.94	41.94	244	0,07		0,02	11,19	48,92	8,96	0,68
591	Кисель из концентрата	200	0.07	0.04	23.04	111.6		1,8			10,6	5,4	0,34	
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	22,13
	ИТОГО :	740	10,23	10,5	71,94	490	244,6	8,96		0,02	81,9	96,7	19,3	24,01

День : шестой. неделя вторая

№ Рецеп Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.6	4.9	11.5	97	50	22,5	95	0,75	0,07	0,07	22	3
451	Шницель из говядины	50	8	7.2	8	130	9	5,1	150	0,2	0,04	0,9		
520	Пюре картофельное + горошек зеленый консервированный	200\ 15	4.2	6.8	26.3	178	23			0,6	0,1	0,2	2,6	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87	19,6			0,4	0	0	0,5	
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	22,13
	ИТОГО	755	16,9	19,3	89	590	102,2	27,6	245	1,95	9,41	43,4	35,1	25,13

День : седьмой , неделя вторая

№ Рецеп Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
139	Суп гороховый	250	4,39	0,42	13,32	113,6	0,18	4,66			34,1	72,48	28,46	1,64
462	Тефтели мясные	60/30	6	7,1	8,2	122	13	26	8	0,5			3,5	
224	Рагу из овощей	200	9	18,8	45,4	386	0,03	117	0,05		30	24	29	6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1			40,48	36,6	26,2	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО :	780	17	19,44	92	775	0,92	122	0,05		113,78	175	93,66	9,74

День : восьмой , неделя вторая

№ Рецеп Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
124	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	10,6	98,4	0,1	18,48	15,6		33,9	47,43	22,2	1
371	Котлета рыбная	50	8,3	9,2	6,5	135	0,6	0,20			25,1			1,5
520	Пюре картофельное	200	4,8	7,04	26,1	186,96	0,14	6,92	33,15		48,5	76,9	26,7	1,74
591	Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8			10,6	5,4	0,34	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО :	740	17,2	21,6	86	638	1,52	27,4	48,75		127,3	172,2	59,2	4,47

День : девятый, неделя вторая

№ Рецепт Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
132	Рассольник «Ленинградский»	200	1.41	3.96	6.32	71.8	0.05	12.62			39.4	39.2	177	0.66
451	Котлета мясная рубленая	50	5.1	6	6	113	0.02	0.01	0.02		10.1	50.1	7.3	0.6
297	Гречка отварная рассыпчатая	200	8.9	4.1	39.84	231.86	0.2				14.6	210	140	5.01
591	Кисель из концентрата	200	0.07	0.04	23.04	111.6		1.8			10.6	5.4	0.34	
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.68				9.2	42.4	10	1.24
	ИТОГО :	690	17.72	14.54	94.9	621	0.95	14.43	0.02		83.9	347	400,3	7,51

День : десятый, неделя вторая

№ Рецепт Сб.Р. 2004г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
147	Суп с макаронными изделиями	250	2.05	2.22	12.55	87.2	0,07	4			23,6	46,18	19,04	0,8
297	Рис отварной	200	3.67	5.42	36,57	210,11	0,03		27,0		2,61	61,50	19,01	0,53
487	Курица отварная	50	8.1	5.5	2,2	100,2	0,25	0,25			6,2	48,1	7,1	1,5
685	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	13.62	50.49	0,6	11,2			12,8			
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0,68				9,2	42,4	10	22,13
	Итого	740	16.13	13,6	84,7	550	1,63	15,45	27,0		54,41	188	55,15	24,96