



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

(Обед с родительской платой)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 классов МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОНА (НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

- * Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение126 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
- * Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/ с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.
- * Используемая литература: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания); Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Мк Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

обед родительская плата

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пиш	цевые веще	ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб						
ттк29	Салат из свеклы с маслом растительным	60	7,50	0,97	6,00	5,30	79,86
ттк 1	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	16,00	3,00	4,50	7,20	90,00
ттк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	63,00	13,80	11,20	6,00	176,00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	5,60	5,61	39,33	230,15
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
тк10	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	15,00	59,00
	Итого:		111,50	27,65	27,94	99,83	768,21

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пип	цевые вещо	ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 2 вариант 160руб.						
	Салат из свеклы с яблоками	60	11,50	3,00	5,70	4,80	82,00
ттк 1	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/10	37,00	6,98	7,14	7,20	121,60
ттк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	70,00	15,25	14,00	9,50	220,00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	5,60	5,61	39,33	230,15
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
	Сок в ассортименте (разливной)	200	19,00	0,00	0,00	22,40	90,00
	Итого:		158,50	36,02	34,64	111,01	897,05

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пищевые вещества			ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.коп)	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб						
Скур.т8	Огурец свежий(порционно)	25	5,00	0,35	0,05	0,35	5,50
ттк 256	Уха деликатесная с горбушей	250/10	40,00	7,34	2,72	23,21	159,70
ттк132	Зразы рубленные из говядины с яйцом	90	50,00	14,50	15,90	7,10	230,00
тк5	Макароные изделия отварные	150	8,00	5,3	6,15	35,25	221,00
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
тк14	Компот из яблок	200	13,00	0,00	0,00	28,01	114,00
	Итого:		121,00	31,52	25,45	120,92	863,40

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пищевые вещества			ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 2 вариант 160руб.						
ттк52	Салат "Нежность"	60	15,00	0,97	6,00	5,30	79,86
ттк 256	Уха деликатесная с горбушей	250/10	40,00	7,34	2,72	23,21	159,70
ттк132	Зразы рубленные из говядины с яйцом	90	50,00	14,50	15,90	7,10	230,00
тк5	Макароные изделия отварные	150	8,00	5,3	6,15	35,25	221,00
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
тк14	Компот из яблок	200	13,00	0,00	0,00	28,01	114,00
	Кондитерское изделие	25	20,00	8,08	3,93	21,81	119,07
	Итого:		152,00	41,33	36,89	148,46	1076,93

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пищевые вещества		μє	
		(гр./мл.)	(руб.коп)	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб						
	Овощи консервированные (огурец) порционно	25	8,00	0,00	0,00	0,98	4,00
ттк 199	Юшка гороховая с копченностями	250	23,00	8,92	4,56	21,28	161,81
ттк387	Печень по-строгановски	50/50	40,00	13,40	9,60	5,90	163,00
тк 35	Картофельное пюре	150	19,00	2,54	5,44	17,65	132,00
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
тк 21	Напиток апельсиновый	200,0	8,00	0,11	0,00	21,07	84,69
	Итого:		103,00	29,05	20,23	93,88	678,70

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пи	щевые веще	ства	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.коп)	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 2 вариант 160руб.						
ттк455	Салат "Степной"	100	20,00	1,15	6,09	4,84	78,80
ттк 199	Юшка гороховая с копченностями	250	23,00	8,92	4,56	21,28	161,81
ттк387	Печень по-строгановски	50/50	40,00	13,40	9,60	5,90	163,00
тк 35	Картофельное пюре	150	19,00	2,54	5,44	17,65	132,00
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
	Сок в ассортименте (разливной)	200	19,00	0,00	0,00	22,40	90,00
	Яблоко	120	30,00	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого:		157,00	31,80	28,48	114,55	849,41

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пип	цевые веще	ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб						
Скур.т8	Помидор свежий(порционно)	25	5,00	0,50	0,10	0,70	12,00
ттк 7	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	18,00	2,12	5,57	13,50	113,26
ттк 258	Плов из птицы	200	65,00	16,80	19,60	37,90	393,26
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
	Компот из свежих ягод	200	15,00	0,20	0,00	15,00	120,00
	Итого:		108,00	23,70	25,90	94,10	771,72

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пиш	цевые веще	ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	y	(ккал.)
	Обед 2 вариант 160руб.						
ттк464	Салат из зеленого горошка	60	12,00	3,49	3,32	9,14	74,32
ттк 7	Борщ из свежей капусты с мясом,со сметаной	250/15/10	33,00	6,84	6,65	20,09	143,51
ттк 258	Плов из птицы	200	65,00	16,80	19,60	37,90	393,26
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
тк10	Компот из свежих ягод	200	15,00	0,20	0,00	15,00	59,00
	Йогурт фруктовый	120	60,00	2,50	3,50	25,00	125,00
	Итого:		191,00	35,02	35,26	134,91	948,39

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пип	цевые веще	ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	\mathbf{y}	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб	_					
ттк171	Салат из свеклы с сыром	60	13,00	0,71	5,38	4,84	70,60
тк 28	Суп-лапша домашняя с птицей	250/15	26,00	8,58	7,70	13,80	158,70
ттк 248	Мясо духовое(говядина)	50/150	100,00	12,38	7,40	22,60	312,35
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
тк6	Компот из сухофруктов	200	6,00	4,40	0,20	31,76	130,00
	Итого:		150,00	30,15	21,31	100,00	804,85

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пиш	цевые вещ	ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 2 вариант 160руб.						
ттк171	Салат из свеклы с сыром	60	13,00	0,71	5,38	4,84	70,60
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей	250/15	26,00	8,58	7,70	13,80	158,70
ттк248	Мясо духовое(говядина)	50/150	100,00	12,38	7,40	22,60	312,35
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
тк6	Компот из сухофруктов	200	6,00	4,40	0,20	31,76	130,00
	Кондитерское изделие	25	10,00	8,08	3,93	21,81	119,07
	Итого:		161,00	39,34	26,80	122,59	944,02

День: понедельник

Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пип	цевые веще	ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	y	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб						
	Овощи консервированные(огурец)порционно	25	8,00	0,00	0,00	0,98	4,00
ттк72/1	Борщ "Волынский"с картофелем со сметаной	250/10	20,00	3,07	6,79	14,52	131,00
тк 45	Плов по-узбекски	200	81,00	14,40	19,00	45,40	418,00
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
тк 19	Чай с сахаром и лимоном	200	6,50	8,94	9,33	7,33	64,93
	Итого:		120,50	30,49	35,75	95,23	751,13

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пип	цевые вещ	ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 2 вариант 160руб.						
	Овощи консервированные(огурец)порционно	25	8,00	0,00	0,00	0,98	4,00
ттк72/1	Борщ "Волынский"с картофелем со сметаной	250/10	20,00	3,07	6,79	14,52	131,00
тк 45	Плов по-узбекски	200	81,00	14,40	19,00	45,40	418,00
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
	Сок в ассортименте (разливной)	200	19,00	0,00	0,00	22,40	90,00
	Груша	109	35,00	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого:		169,00	23,06	28,28	121,38	843,30

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход	Выход Цена, Пищевые вещества			ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб						
тк47	Салат из белокач. капусты	60	5,00	0,35	0,05	0,35	5,50
тк12	Рассольник "Ленинградский" с (перл. крупой) и сметаной	250/10	24,00	1,69	3,14	12,97	104,75
ттк489	Котлета по-волжски	90	60,00	20,88	20,15	0,47	195,43
ттк 422	Картофель запеченный по-деревенски	150	27,00	3,54	8,30	25,74	191,92
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
тк21	Напиток апельсиновый	200	8,00	0,10	0,00	24,20	93,00
	Итого:		129,00	30,64	32,27	90,73	723,80

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пищевые вещества			ЭЦ
	Обед 2 вариант 160руб.	, ,	, ,	-	A T A	• 7	,
тк47	Салат из белокач. капусты	100	10,00	1,60	5,10	6,90	80,00
тк12	Рассольник "Ленинградский" с (перл. крупой) и сметаной	250/10	24,00	1,69	3,14	12,97	104,75
ттк489	Котлета по-волжски	90	60,00	20,88	20,15	0,47	195,43
ттк 422	Картофель запеченный по-деревенски	150	27,00	3,54	8,30	25,74	191,92
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
тк21	Напиток апельсиновый	200	9,00	0,10	0,00	24,20	93,00
таб.9	Фрукты свежие (бананы)	200	50,00	3,00	1,00	42,00	189,00
	Итого:		186,00	36,00	39,88	140,06	1007,40

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход Цена		, Пищевые вещества			ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	\mathbf{y}	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб				_		
	Овощи консервированные(горошек) порционно	25	8,00	6,11	10,58	3,33	132,97
ттк 18	Свекольник со сметаной	250/10	20,00	2,10	4,27	19,00	93,50
ттк97	Жаркое по-домашнему	150	75,00	12,00	13,00	35,00	252,00
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
	Сок в ассортименте (разливной)	200	19,00	0,00	0,00	22,40	90,00
	Итого:		127,00	24,29	28,48	106,73	701,67

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пищевые вещества			ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 2 вариант 160руб.						
ттк149	Сельдь с яйцом и луком.	60	25,00	6,11	10,58	3,33	132,97
ттк 18	Свекольник со сметаной	250/10	20,00	2,10	4,27	19,00	93,50
ттк97	Жаркое по-домашнему	200	96,00	16,89	16,36	20,45	395,98
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
	Сок в ассортименте (разливной)	200	19,00	0,00	0,00	22,40	90,00
	Итого:		166,00	30,29	33,40	92,96	865,75

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход	Выход Цена, Пищевые вещества			ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб						
Скур.т8	Помидор свежий(порционно)	25	5,00	0,50	0,10	0,70	12,00
тк 38	Солянка домашняя со сметаной	250/10	45,00	6,39	6,00	9,21	168,32
ттк110	Биточки по-селянски	105	80,00	9,25	9,32	3,38	196,01
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	5,60	5,61	39,33	230,15
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
тк6	Компот из сухофруктов	200	6,00	4,40	0,20	31,76	130,00
	Итого:		156,00	30,22	21,86	111,38	869,68

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пищевые вещества			ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 2 вариант 160руб.						
тк11	Винегрет овощной	60	10,00	0,84	6,06	3,96	73,80
тк 38	Солянка домашняя со сметаной	250/10	45,00	6,39	6,00	9,21	168,32
ттк110	Биточки по-селянски	105	80,00	9,25	9,32	3,38	196,01
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	5,60	5,61	39,33	230,15
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
тк6	Компот из сухофруктов	200	6,00	4,40	0,20	31,76	130,00
	Яблоко	120	30,00	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого:		192,00	32,27	29,98	130,12	1022,08

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда		Цена,	Пищевые вещества			ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 1 вариант 105руб						
Скур.т8	Огурец свежий(порционно)	25	5,00	0,35	0,05	0,35	5,50
тк12	Суп-пюре из овощей с гренками	250/20	22,00	1,69	3,14	12,97	104,75
ттк42	Оладьи по-кунцевски	90	50,00	9,25	9,32	3,38	196,01
тк72	Картофель отварной с зеленью	150	20,00	3,00	7,65	23,85	181,50
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	5,00	4,08	0,63	27,00	133,20
	Сок разливной (в ассортименте)	200	19,00	0,00	0,00	22,40	90,00
	Итого:		121,00	18,37	20,79	89,95	710,96
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		1247,0	276,08	259,98	1002,75	7644,12
	в среднем за один день (обед)		124,70	27,61	26,00	100,28	764,41

	Наименование блюда	Выход	Цена,	Пип	цевые вещ	ества	ЭЦ
		(гр./мл.)	(руб.ко	Б	Ж	У	(ккал.)
	Обед 2 вариант 160руб.						
Скур.т8	Огурец свежий(порционно)	25	5,00	0,35	0,05	0,35	5,50
тк12	Суп-пюре из овощей с гренками	250/20	22,00	6,39	6,00	9,21	168,32
ттк42	Оладьи по-кунцевски	90	50,00	9,25	9,32	3,38	196,01
тк72	Картофель отварной	150	20,00	3,00	7,65	23,85	181,50
	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб полезный "Фитнес"	30/30	6,00	5,19	2,19	27,78	153,30
	Сок в ассортименте (разливной)	200	19,00	0,00	0,00	22,40	90,00
	Фрукты свежие (апельсины)	250	50,00	2,25	0,50	20,00	107,00
	Итого:		172,00	26,43	25,71	106,97	901,63
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		1705	305	294	1116	8454
	в среднем за один день (обед)		170,5	30,51	29,36	111,60	845,43