

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора

по Псковской области

" 21 " *августа* 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №13"

2020 г.

Директор ООО "Комплекс-Плюс"

А.С. Мещеряков

21.08.2020г.

Двухнедельное цикличное меню обедов учащихся начальной школы (1-4 класс)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	Вита-мины	Вита-мины	Вита-мины	Минералы	Минералы	Минералы	Минералы
							(мг) B1	(мг) C	(мг) A	(мг) E	(мг) Ca	(мг) P	(мг) Mg

1 неделя

1	Суп картофельный горох	250	126	5,56	3,68	17,61	0,19	4,6	12	0,26	34,32	77,33	30,32	1,81
2	Печень по-строгановски	100	165	12,93	8,99	8,11	0,17	9,39	14,74	3	19,4	206,28	13,12	4,39
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22	12,6	0,6	0,08	20,59	182,51	121,02	4,11
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6			6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
Итого			739	31	18,71	111,6	0,59	15,59	39,34	3,94	80,58	470	167,6	11,14
2	Овощи свежие/соленые порционные	50	9	0,72	0,04	1,47	0,02	1	0,05	0,05	4,4	13,48	4,57	0,15
3	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	104	2,08	5,1	12,43	0,04	7,05	21	0,31	44,43	51,83	22,92	1,1
4	Котлета из цыпленка	80	138	14,25	5,6	7,55	0,01	0,32	24,6	2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
5	Макаронные отварные с маслом слив.	155	222	5,51	7,15	33,81	0,06	1,6	0,89	0,08	19,2	44,08	7,8	0,81
6	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6			6,27	3,83	3,13	0,83
Хлеб		60	119	4,12	0,53	24,41								
Итого			695	26,83	18,56	105	0,14	9,97	45,6	3,7	83,04	126,3	41,26	3,12
3	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21		2,72	13,51	21,39	9,63	0,42
2	Суп картоф. на бульоне из птицы	250	125	6,65	5,83	11,39	0,09	6,23	12,44	0,24	22,06	85,91	22,99	1,04

2 день

1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5	0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	135	3	4,5	20,1	0,08	6,71	21	31,77	70,5	23,66	0,93
3	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	80	186	8,27	16,83	0,29	0,11		0,32	24,64	110,66	13,92	1,25
4	Капуста тушеная с маслом	155	132	3,68	6,72	14,9	0,04	32,84	24,6	83,91	61,12	30,08	1,22
5	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
4	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41							
	Итого		685	19,74	28,81	86,79	0,26	46,15	1,46	152,8	257,4	79,49	4,62

3 день

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21	2,72	13,51	21,39	9,63	0,42
2	Щи из свежей/квашеной капусты со см.	250	88	2	4,3	10	0,06	12,01	21	45,58	46,61	18,66	0,71
3	Плов из цыпленка	150	232	19,18	5,96	25,5	0,03	1,84	2,46	10,58	56,7	21,84	0,57
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41							
	Итого		609	26,15	16,29	89,18	0,12	17,66	5,49	75,94	128,5	53,26	2,53

4 день

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4	2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
2	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	106	2,16	5,1	12,88	0,05	8,85	21	46,54	53,17	23,62	1,13
3	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	3	17,51	80,45	16,1	1,04
4	Пюре картофельное	150	132	3,08	4,31	20,09	0,12	10,38	0,2	44,42	85,38	28,89	1,11
5	Сок фруктовый	200	88			22							
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41							
	Итого		723	16,74	31,78	92,25	0,25	25,05	5,95	118,2	235,2	76,94	3,65

5 день

1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5	0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	0,09	6,6	0,32	22,11	57,66	21,4	0,93
3	Голубцы с рисом, мясом и маслом	175	355	12,14	28,31	12,79	0,11	20,5	2,47	62,43	152,79	36,56	1,84
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41							

Итого	695	19,65	31,39	83,25	0,23	33,7	19,42	3,22	96,97	225,6	69,79	3,99
-------	-----	-------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"
Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник
технических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях./
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-Москва: Дели принт, 2015 год.