



Директор МБОУ "Владиславовская ОШ"
Погосян Д.А.

<< 01.12.2022г. 2022г

Примерное двухнедельное меню на горячее питание столовой при МБОУ "Владиславовская ОШ" на 2022г

Составлено сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Составители :М.П.Могильный В.А.Тутельян г Москва
возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	№ п/п	Наименование готовых блюд	Номер рецептуры	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность в к/кал	Ca,mg	Mg,mg	Fe,mg	C,mg	B1	C	A	E
					Белки	Жиры	Углеводы									
Первая неделя																
Понедельник																
Обед	1	Борщ с карт и капуст	82	200	1,44	3,94	8,74	83	39,78	20,9	0,98	8,54	0,04	8,54	0	1,92
	2	Каша греч с маслом	171	150	8,22	2,16	46,6	238,12	22,77	131,7	4,55	0	0,195	0	0	0,37
	3	Гуляш куриный	523	75/25	15,48	18,68	3,55	177,77	16,627	4,22	0,165	1,065	0,015	2,13	0,533	0,213
	4	Компот из сух-тов	349	200	0,66	0,08	32,02	132,8	32,48	17,46	0,7	0,72	0,02	0,72	0	0,5
	5	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	6	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
		Итого:			21,69	4,22	2,8	136,05	0	0	0	0	0	1,42	0	0,1
					52,1	29,82	95,3	929,84	120,86	184,3	7,635	10,33	0,31	12,81	0,533	3,463
Вторник																
Обед	1	Суп карт с макарон	103	200	2,16	2,28	13,96	94,6	23,36	21,82	0,9	6,6	0,08	6,6	0	1,14
	2	Рагу из птицы	102	150	18,36	12,34	15,25	176,34	24,87	25,12	0,94	165	0,21	33	0,66	0,36
	3	Чай с сахаром	376/1	200	0,06	0,02	13,96	55,82	10,32	1,3	0,26	0,02	0	0,02	0	0
	4	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	5	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
		Итого:			25,19	15,38	44,76	488,86	74,65	68,14	3,67	171,6	0,36	39,62	0,66	2,25

Среды																
	1	Суп карт с рисом	101 2	200	1,58	2,16	9,68	68,6	40,36	21,36	0,7	6,6	0,08	6,6	0	0,98
	2	Макароны отв с масл	208	150	4,3	5	25	162,5	4,86	21,12	1,11	0	0,06	0	0	0,975
	3	Тефтели в соусе	279	80	15,33	14,17	10	230	29,264	14,4	0,64	0,568	0,04	0,568	0,024	0,04
	4	Компот из яблок	342 1	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,96	0,9	0,02	0,9	0	0,08
	5	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	-0,03	0	0	0,39
	6	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
		Итого:			25,98	22,23	74,15	737,8	104,76	81,92	4,98	8,068	0,27	8,068	0,024	2,825
Четверг																
	1	Суп Рассольник	96	200	1,62	4,08	9,58	85,8	23,32	19,34	0,74	6,7	0,08	6,7	0	0
	2	Рис отварной	304	150	3,645	5,37	36,69	209,7	1,365	16,34	0,525	0	0,03	0	0	0,285
	3	Рыбапринут.с овош	229 1	100	23,51	7,19	0,92	162,5	34,45	36,81	1,29	1,184	0,0013	0,075	0	0,006
	4	Салат со свеклы	53	50	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,39	1,31	6,86	0,04	6,86	0	1,88
	5	Чай с сахар и лимоном	377	200	0,12	0,02	13,7	55,86	12,8	2,16	0,32	2,54	0	2,54	0	0
	6	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	7	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
		Итого:			35,165	21,52	69,77	748,86	116,37	112,9	5,755	17,28	0,2213	16,175	0	2,921
Пятница																
	1	Суп карт с горохом	102	200	4,4	4,22	13,22	118,6	34,14	28,46	1,64	4,66	0,18	4,66	0	1,94
	2	Каша пшен "Артек"	173 3	150	8,52	0,54	37,275	178,68	4,86	21,12	1,11	0	0,06	0	0	0,975
	3	Гуляш мясной	260	50/50	17,775	8,715	0	149,31	0	0	0	0	0	0,92	0	0
	4	Чай с сахаром	376/1	200	0,06	0,02	13,96	55,82	10,32	1,3	0,26	0,02	0	0,02	0	0
	5	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	6	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
		Итого:			75,13	36,495	137,41	664,51	197,89	203,6	11,905	21,96	0,6013	21,775	0	7,336
Вторая неделя																
Понедельник																
	1	Борщ с карт и капуст	82	200	1,44	3,94	8,74	83	39,78	20,9	0,98	8,54	0,04	8,54	0	1,92
	2	Макароны отв с масл	203	150	4,3	5	25	162,5	4,86	21,12	1,11	0	0,06	0	0	0,975
	3	Пшени отварная	288 1	75/25	15,93	1,275	0,27	76,275	0	0	0	0	0	1,42	0	0
	4	Компот из яблок	342 1	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,96	0,9	0,02	0,9	0	0,08
	5	Салат из капусты	45	50	0,655	0,16	3,135	5,6	14,18	5,14	0,96	0,9	0,02	0,9	0	0,08
	6	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	7	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
		Итого:			27,095	11,275	66,615	604,075	89,1	72,2	5,58	10,34	0,21	11,76	0	3,805
Вторник																

Обед

Обед

Обед	1	Суп карт с макарон	101/2	200	1,58	2,16	9,68	68,6	40,36	21,36	0,7	6,6	0,08	6,6	0	0,98
	2	Плов из курицы	291	150	20,46	8,8	27,56	271,44	24,86	2,11	0,23	88,17	0,936	88,173	0,4667	22,373
	3	Салат из сол. огур	21	50	0,43	2,56	1,3	5,26	30,82	21,12	1,11	0	0,06	0	0	0,975
	4	Шницель	388	200	0,68	0,28	20,76	88,02	42,68	6,88	1,28	200	0	0,02	0	0,2
	5	Хлеб белый	Н	30	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	10	0,03	10	0	0,39
	6	Хлеб черный	Н	40	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,36
	Итого:		Н		2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	25,278
Средн																
Обед	1	Суп карт с рисом	103	200	2,16	2,28	13,96	94,6	23,36	21,82	0,9	6,6	0,08	6,6	0	1,14
	2	Пюре картофельное	128/1	150	3,105	9,15	17,985	172,86	41,655	27,51	1,035	17,81	0,15	17,81	0,045	0,24
	3	Тефтели в соусе	279	80/70	12,33	16,5	15,09	261,435	49,575	19,28	7,485	0,195	0,06	0,195	0,03	3,765
	4	Компот из сух-тов	349	200	0,32	0,02	28,84	118	24,98	6,32	0,9	0,3	0	0,03	0	0,16
	5	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	6	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
	Итого:		Н		22,525	28,69	77,465	808,995	155,67	94,82	11,89	24,9	0,36	24,9	0,075	6,055
четверг																
Обед	1	Суп Рассольник	96	200	1,62	4,08	9,58	85,8	23,32	19,34	0,74	6,7	0,08	6,7	0	0
	2	Рис отварной	304	150	3,645	5,37	36,69	209,7	1,365	16,34	0,525	0	0,03	0	0	0,285
	3	Фрикал. Рыбные с	227/2	80	13,09	8,35	6,94	157,12	0	0	0	0	2,46	0	0	0
	4	Салат со свек с горш	53	50	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,39	1,31	6,86	0,04	6,86	0	1,88
	5	Чай с сах. и лимон	377	200	0,12	0,02	13,7	55,86	12,8	2,16	0,32	2,54	0	2,54	0	0
	6	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	7	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Пятница																
Обед	1	Суп карт с горохом	102	200	4,4	4,22	13,22	118,6	34,14	28,46	1,64	4,66	0,18	4,66	0	1,94
	2	Макароны отв с масл	203	150	4,3	5	25	162,5	4,86	21,12	1,11	0	0,06	0	0	0,975
	3	Печень куриная	494/1	50/50	18,81	10,66	5,09	192,03	21,44	29,31	15,53	23,74	0,457	23,74	10,82	1,59
	4	Чай с сахаром	376/1	200	0,06	0,02	13,96	55,82	10,32	1,3	0,26	0,02	0	0,02	0	0
	5	Хлеб белый	Н	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	6	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
	Итого:		Н		32,18	20,64	58,86	691,05	86,86	100,1	20,11	28,42	0,767	28,42	10,82	5,255

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Васильчук Наталья Николаевна

Действителен с 12.10.2021 по 12.10.2022