



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(горячее питание)

Возрастная категория 7-11 лет(горячее питание)																
Прием пищи	№ п/п	Наименование готовых блюд	Номер рецептуры	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Ca,mg	Mg,mg	Fe,mg	C,mg	B1	C	A	E
					Белки	Жиры	Углеводы									
Первая неделя																
Понедельник																
Завтрак	1	Оладьи со ступ.	401(3)	150	7,68	8,66	43,81	287,88	0	0	0	0,44	0	0	0	0
	2	Молоком														
	2	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
	3	Йогурт	Н	100	3,69	1,35	5,31	48,15	0,009	13,5	1,09	0,54	0,027	0,54	9	0
	4	Яблоко	338	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	10	0,03	10	0	0,2
Итого:									26,329	23,8	3,55	11	0,057	10,56	9	0,2
Вторник																
Завтрак	1	Макароны от с сыром	204	150	10,15	11,94	25,59	250,8	16,2	10,86	1,08	0,165	0	0	0	0
	2	Печенье	Н	40	3,4	4,52	27,88	165,8	16,4	6	0,4	0	0,04	0	26	0,52
	3	Масло порционно	14	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	0,02	0	0	0	0,04	0,11
	4	Какао с молоком	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	0,39
	Итого:			16,06	24,03	68,19	608,56	52,22	28,06	2,09	0,185	0,07	0,02	26 1,02
Среда														
1	Каша рис. молоч	382/2	200	4,64	9,74	39,46	264,54	118,54	27,38	0,46	1,06	0,06	1,06	0,24
2	Кофейный напиток	379	200	3,16	2,68	15,94	100,6	125,78	15,72	0,14	1,3	0,04	1,3	0,02 0
3	Булка	428	100	9,22	3,09	60,33	305,33	16,8	2,56	1,6	0,128	0	0	0 2,39
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
	Итого:			19,39	15,81	116,4	740,61	268,02	55,56	2,53	2,488	0,13	2,36	0,08 3,02
Четверг														
1	Омлет с сыром	211	120	14,34	23,544	2,04	278	209,2	17,46	2,196	0,264	0,084	0,264	0,29 0,66
2	Филе отл(куриц)	288/1	75	21,35	23,47	0,44	298,18	50,91	18,44	1,73	2,15	0,04	2,15	0,09 0,93
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
	Итого:			38,12	47,334	17,07	702,14	277,33	47,1	4,516	2,434	0,154	2,434	0,38 1,98
Пятница														
1	Плов из курицы	291	150	16,92	8,52	27,49	254,49	0,14	8,43	27,25	0,68	64,88	245,46	0 0
2	Огурец соленый	70	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0	0	0	0	2,5	0 0,47
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	Кондитер изделие	209	40	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	1	0	0,032	0	0,1 0,24
	Итого:			24,83	13,49	43,21	449,95	39,36	24,43	28,84	0,7	64,94	247,98	0,1 1,1
Вторая неделя														
Понедельник														
1	Каша манная молочная	181/1	200	5,56	9,74	38,5	264,54	121,88	18,46	0,46	1,06	0,08	1,06	0,06 0,48
2	Ряженка	385	200	5,8	5	9,6	107	240	28	0,2	2,6	0,08	2,6	0,04 0
3	Конд. изделие	921	40	6,08	4,24	42,96	235,2	16,8	2,56	1,6	0,128	0	0	0 2,39
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
	Итого:			19,81	19,28	91,69	676,88	385,58	58,92	2,59	3,788	0,19	3,66	0,1 3,26
Вторник														
1	Каша пшенная рассып	302	200	11,46	8,12	51,52	325	19,76	181,1	6,08	0	0,28	0	0 0,8

Завтрак	2	Рыба (непласт) припуск	620,1	100	14,12	15,57	0,27	197,62	34,45	36,81	1,29	1,184	0,001	0,075	0	0,01
	3	Чай с сахаром	388	200	1,36	0,56	41,52	176,4	42,68	6,88	1,28	200	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
		Итого:			29,31	24,55	93,94	769,16	103,79	234,69	8,98	201,2	0,311	0,095	0	1,2

Среды

Завтрак	1	Суп молочный с вермишелью	203	200	7,28	7,72	40,6	260,96	16,2	10,86	1,08	0	0	0	0	0
	2	Кофейный напиток	379	200	3,16	2,68	15,94	100,6	125,78	14	0,14	1,3	0,04	1,3	0,02	0
	3	Йогурт	1\1	100	2,065	6,555	13,03	119	7,35	3,675	0,308	0	0,028	0	0,04	0,39
	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	Яблоко	288	100	21,44	7,32	1	155,57	24,86	2,11	0,23	0	0,04	0	0	0,38
		Итого:			36,315	24,575	71,2	706,27	181,09	40,545	1,858	1,3	0,138	1,3	0,06	1,16

Четверг

Завтрак	1	Каша гречи расевычатая	181\1	200	5,56	9,74	38,5	264,54	121,88	18,46	0,46	1,06	0,08	1,06	0,06	0,48
	2	Чай с сахаром 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
	3	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
	4	Гуляш куриный	523	75\25	15,48	18,68	3,547	177,78	16,627	4,22	0,165	1,065	0,015	2,13	0,53	0,21
		Итого:			23,53	28,74	56,38	568,32	158,21	34,74	1,275	4,665	0,125	5,73	0,59	1,08

Пятница

Завтрак	1	Запеканка творожная	223\2	100	14,61	11,06	28	270	195,59	26,56	0,64	0,47	0,06	0,47	0,06	0,41
	2	Какао на молоке	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0,48	1,58	0,06	1,58	0,02	0
	3	Масло порционно	14	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	0,02	0	0	0	0,04	0,11
	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	Яйцо	338\1	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	20	0,06	20	0	0,4
		Итого:			21,94	22,95	65,94	618,74	389,11	75,8	5,87	22,05	0,21	22,05	0,12	1,31

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Васильчук Наталья Николаевна

Действителен с 12.10.2021 по 12.10.2022