



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 11-18 лет(горячее питание)																
Прим пищи	№ п/п	Наименование готовых блюд	Номер рецепту ры	Масса порции и (гр., мл.)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь к/кал	Са,mg	Mg,mg	Fe,mg	C,mg	B1	C	A	E
					Белки	Жиры	Углев оды									
Первая неделя																
Понедельник																
Завтрак	1	Суп молочный с вермиш	203	250	9,1	9,65	50,75	326,2	20,25	13,57	1,35	0	0	0	0	0
	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
	5	Хлеб белый	Н	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
		Итого:			0,4	9,49	69,67	411,93	42,53	34,66	4,63	10,56	0,057	10,56	9	0,2
Вторник																
Завтрак	1	Макароны отв с сыром	204	200	12,68	14,92	31,99	313,5	21,6	14,48	1,44	0,22	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	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	Итого:				16,06	24,03	68,19	608,56	52,22	28,06	2,09	0,185	0,07	0,02	26,04	1,02
Среда	1	Каша рис. молоч	382/2	250	5,8	12,17	49,32	330,67	148,2	34,22	0,57	1,32	0,075	1,32	0,075	0,3
	2	Кофейный напиток	379	200	3,16	2,68	15,94	100,6	125,8	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	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	Итого:				19,39	15,81	116,36	740,61	268	55,56	2,53	2,488	0,13	2,36	0,08	3,02
Четверг	1	Омлет с сыром	211	120	14,34	23,54	2,04	278,004	209,2	17,46	2,196	0,264	0,084	0,264	0,288	0,66
	2	Филе отв(курин)	288/1	92	26,18	31,29	0,55	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	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	Итого:				38,12	47,33	17,07	702,144	277,3	47,1	4,516	2,434	0,154	2,434	0,378	1,98
Пятница	1	Плов из курицы	291	200	22,56	11,56	36,65	339,32	0,18	11,24	36,33	0,9	86,5	327,28	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	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	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	250	6,95	12,17	48,12	330,67	152,4	23,07	0,57	1,32	0,1	1,32	0,1	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	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	Итого:				19,81	19,28	91,69	676,88	385,6	58,92	2,59	3,788	0,19	3,66	0,1	3,26
Вторник	1	Каша пшеничная распыл.	302	200	11,46	8,12	51,52	325	19,76	181,1	6,08	0	0,28	0	0	0,8
	2	Рыба (непласт) припущ.	620,1	100	14,12	15,57	0,27	197,62	34,45	36,81	1,29	1,184	0,001	0,075	0	0,006

Завтрак	2 Рыба (нежирная)	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	11	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

Средн

Завтрак	1 Сух. 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	111	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	11	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	5 Яб. сок	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 греч. разогретая	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	11	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	4 Греч. суп	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	223,12	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 подсолн.	14	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	0,02	0	0	0	0,04	0,11
	4 Хлеб белый	11	30	2,37	0,3	0,63	70,14	6,9	9,9	0,33	0	0,03	0	0	0,39
	5 Яблоко	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 239564588237167604692681941402602000088068307155

Владелец Погосян Давид Артурович

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023