

Пятидневное двенадцатидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ №2 г.Турана

Наименование типа блюда	Выход не менее,г	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
						Б	Ж	У
Понедельник-1								
обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты, в т ч с сельдью)	60	74М	Икра овощная	60	81.60	1.02	5.40	5.40
Супы картофельные с крупами, макаронными изделиями, овощами.	225	103М	Суп картофельный с вермишелью	225	107.60	2.59	2.41	18.79
Каша молочные, в т ч с фруктами свежими или сушеными	200	174М	Каша рисовая молочная с маслом	225	336.95	9.11	9.18	54.14
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)	180 /11	376М	Чай с сахаром	200	39.91			9.98
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 3Ог	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				740	645.66	14.88	17.51	104.71
Наименование типа блюда	Выход не менее,г	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Вторник-1								
обед								
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	20	71 М	Помидоры порционные	50	12.00	0.60	0.10	2.40
Щи, борщи, супы овощные	225	82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	86.07	1.82	4.65	9.05
Блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленные, в т ч с соусом	100	260 М	Гуляш из говядины 50/50	100	207.23	14.50	14.88	3.74
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	180	230.17	8.10	5.74	36.61
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофр	180	342 М	Компот из свежих яблок	200	31.57	0.08	0.08	7.50
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 3Ог	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				785	646.63	27.27	25.97	75.70
Наименование типа блюда	Выход не менее,г	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Среда-1								
обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты) с орехами	80	54 М	Салат из свеклы с яблоками	80	84.09	1.47	6.14	5.64
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М (149 К-буль он)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	225	146.48	7.34	5.26	17.35
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные) в т ч с соусом	40/40	290/3 30 М	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе 50/50	100	145.56	16.94	9.76	1.17
Блюда из овощей (в т ч с поджаривкой из свежих овощей)	180	321 М	Капуста тушеная	180	149.70	4.65	5.32	20.03
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофр	180	473 К	Напиток витаминный	200	89.09	0.46	0.15	20.11
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 3Ог	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				815	694.53	33.02	27.16	80.70
Наименование типа блюда	Выход не менее,г	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Четверг-1								
обед								
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	20	71М	Перец болгарский	25	6.50	0.33	0.03	1.23
Супы рыбные	225	101 м	Суп рыбный 200/25	225	119.62	7.07	4.05	13.67
Блюда из рыбы (рубленные)	90	234М	Котлета рыбная (горбуша)	90	178.75	13.79	7.55	13.87
Блюда из картофеля (в т ч с поджаривкой из св овощей, салатов)	150	312М	Картофельное пюре	180	172.81	3.91	5.64	26.48
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком	180	382М	Какао с молоком	200	85.51	3.88	3.10	10.20
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 3Ог	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				750	642.79	31.14	20.89	81.84
Наименование типа блюда	Выход не менее,г	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Пятница-1								
обед								
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	4.00	0.25	0.03	0.75
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Суп овощной с курицей	250	86.93	3.44	3.88	9.42
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в т ч с поджаривкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203 м	Макаронные изделия отварные с сыром	180	280.23	9.36	7.75	43.08
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофр	180 /11	349М	Компот из сухофруктов	200	85.30	0.78	0.06	20.12
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 3Ог	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				685	536.06	15.99	12.24	89.77
Наименование типа блюда	Выход не менее,г	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Суббота-1								
обед								
Фрукты свежие, Ягоды	100		Фрукты (банан)	120	115.20	1.80	0.60	25.20
Супы картофельные с крупами, бобовыми, овощами, рассольники	225	96 М	Рассольник	250	149.60	5.03	11.30	32.38
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из су хофр)	180 /11	№274	Кисель	200	116.19	1.36	0.00	29.02
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 3Ог	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				600	460.59	10.35	12.42	103.00

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ №2 г.Турана

Наименование типа блюда	Выход не менее г	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
						Б	Ж	У
Понедельник-2	2	3	4	5	9	6	7	8
обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты, в т ч с сельдью)	80	65М	Салат из моркови с яблоком	80	61.85	0.86	0.14	13.99
Щи, борщи, супы овощные	225	88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	125.04	2.42	7.87	10.80
Каша молочные, в т ч с фруктами свежими или сушеными	200	175М	Каша молочная "Дружба"	225	300.135	10.13	10.13	41.71
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11г)	180	377М	Чай с лимоном 200/5/7	200	22.342	0.06	0.01	5.20
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 30г	30	79.6	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				760	588.967	15.62	18.66	88.10
Наименование типа блюда	Выход не менее г	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Вторник-2								
обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты, в т ч с сельдью)	50	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	39.11	0.56	3.09	2.08
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102М	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	225	148.60	4.97	5.38	20.00
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в т ч с подгарнир)	180	265 М	Плов из говядины	180	410.67	21.09	21.63	32.85
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар	180 / 11	376М	Чай с шиповником	200	59.79	0.24	0.10	13.36
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 30г	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				695	737.77	29.02	30.71	84.69
Наименование типа блюда	Выход не менее г	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Среда-2								
обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты,)	80	45 М	Салат из белокочанной капусты	80	59.97	1.26	3.07	6.63
Супы картофельные с крупами, макаронными изделиями, овощами, блюда из мяса, печени и мяса, рубленые, в т ч с соусом	225	103М	Суп картофельный с вермишелью	225	107.60	2.59	2.41	18.79
Блюда (гарниры) из круп, макаронных изделий	90	271М	Котлета домашняя с маслом 90/5	90	241.60	11.91	17.32	9.50
Блюда (гарниры) из круп, макаронных изделий	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	245.83	6.76	5.14	43.08
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофр)	180 / 11	388М	Напиток из плодов шиповника	200	76.75	0.68	0.28	14.65
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 30г	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				805	811.36	25.36	28.75	109.05
Наименование типа блюда	Выход не менее г	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Четверг-2								
обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты, в т ч с сельдью)	80	67М	Винегрет овощной	80	68.08	1.23	4.14	6.36
Супы рыбные	225	101 м	Суп рыбный 200/25	225	119.62	7.07	4.05	13.67
Блюда из рыбы (рубленые), оусом	90	239М	Тефтели рыбные 90	90	207.15	13.13	13.37	8.50
Блюда из картофеля (в т ч с подгарнировкой из свежих овощей)	150	312М	Картофельное пюре	180	172.81	3.91	5.64	26.48
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	92	1	0.20	20.20
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 30г	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				805	739.27	28.51	27.93	91.61
Наименование типа блюда	Выход не менее г	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Пятница-2								
обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты) с сельдью	50	37М	Винегрет с сельдью 70/10	80	140.07	2.62	11.84	5.60
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	225	128.43	7.49	3.21	17.45
Блюда из мяса, печени и мяса, Рубленые	90	282М	Биточек мясной	90	234.85	13.71	13.82	13.84
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, (в т ч с подгарнировкой)	180	305М	Рис отварной	180	256.05	4.47	5.71	46.71
Напиток кисломолочный, молоко	180		Напиток кисломолочный	200	106.00	5.80	5.00	8.00
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 30г	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				805	945.00	36.25	40.09	108.00
Наименование типа блюда	Выход не менее г	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	эц (ккал)	Пищевые вещества (г)		
1	2	3	4	5	9	6	7	8
Суббота-1								
обед								
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	130	61.10	0.52	0.52	12.74
Блюда из яиц, в том числе с картофелем, колбасой.	150	213М	Омлет с запеченным картофелем	180	362.21	14.02	24.60	21.10
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод)	180	342М	Компот из св/мор ягод (черн.смор.)	200	48.64	0.23	0.05	12.63
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный 30г	30	79.60	2.16	0.52	16.40
Итого за Обед				540	551.55	16.93	25.68	62.87