

*Дружественное и т.
к разработку от 01.09.2023*

СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального
отдела ГУ Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
г. Невинномыска



[Signature]
И.М. Устинова

СОГЛАСОВАНО
Директор Муниципального
бюджетного
образовательного учреждения
Лицей №1 города Невинномыска



[Signature]
А.С. Белоусова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Арнест-Сервис"



[Signature]
В.Д. Плотвина

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов на 2023Г-2024Г.
Возрастная группа с 12 лет и старше.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

№ раск- дажки	Наименование блюда и продук- тов	Выход порции	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
1		3	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					
1 НЕДЕЛЯ																		
2																		

ОБЕД

ПОНЕДЕЛЬНИК

96-05	Расольник Ленинградский	250	2,29	5,39	16,98	128,36	0,12	16,75	0,93	19,50	71,65	25,85	0,97
278-05	Тфтели из говядины	100	14,14	18,03	13,86	275,07	0,09	3,33	20,30	161,66	23,44	2,25	
331-05	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,54	3,36	40,26	0,02	0,94	0,05	11,83	12,09	2,60	0,13
302-05	Каша гречневая с маслом	180	12,30	9,30	60,40	380,75	0,42		0,07	21,42	291,72	194,21	6,52
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,010	1,08	6,40	3,60			0,18
70,71/05	Овоши свежие в нарезке (огурцы)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	Всего:		33,23	36,39	138,28	1029,96	0,76	34,60	1,65	96,11	589,36	269,96	11,28

ОБЕД

ВТОРНИК

57фирм.	Борщ Ставропольский	250	2,22	5,24	14,58	115,79	0,09	28,70	1,06	36,35	58,34	23,54	1,10
295-05	Котлета рубленая из птицы	100	16,18	18,11	15,08	393,68	0,12	0,00	0,03	17,74	144,24	24,34	1,49
304-05	Рис отварной с маслом	180	6,13	8,69	61,84	356,51	0,07		0,07	9,54	132,84	43,26	0,89
389/05	Сок фруктовый консервированный	200	1,08		25,74	100,8	0,036	3,6	0,6	36	21,6	16,2	0,72
70,71/05	Овоши свежие в нарезке (помидоры)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	Всего:		29,23	33,17	136,16	1078,10	0,42	44,80	1,76	116,29	405,66	131,20	5,43

ОБЕД

СРЕДА

102-05	Суп картофельный с бобовыми	250	5,90	5,53	20,12	156,11	0,26	11,63	1,14	32,28	86,88	35,25	2,02
234-05	Котлета рыбная	100	14,50	10,49	15,65	320,14	0,05			7,84	27,52	38,00	2,62
312-05	Картофельное пюре с маслом	180	5,20	7,81	35,26	238,40	0,26	41,51	0,11	65,74	153,94	52,28	1,88
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,13	0,04	24,75	99,72	0,01	1,65	0,6	12,58	8,15	3,74	0,13
70,71/05	Овоши свежие в нарезке (огурцы)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	Всего:		29,34	24,99	114,70	925,69	0,68	67,29	1,85	135,10	325,13	153,13	7,88

ОБЕД

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД													
ЧЕТВЕРГ													

Далео пшеничный I сорт		30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		41,93	23,81	90,18	697,71	0,58	71,45	4,90	124,06	509,44	132,31	5,37	
СРЕДА													
ОБЕД		250	2,84	2,92	20,87	123,88	0,13	16,50	0,92	17,60	63,50	24,05	0,99
103-05	Суп картофельный с макаронами												
290-05	Цыпленок тушеный в томатном соусе с овощами	100	27,39	29,40	4,07	391,46	0,15	0,94	0,11	31,71	239,29	29,58	1,98
302-05	Каша гречневая с маслом	180	12,30	9,30	60,40	380,75	0,42		0,07	21,42	291,72	194,21	6,52
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	1,00	13,98	0,06	4,16	0,14
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		46,29	42,79	131,76	1118,21	0,81	31,77	2,70	101,37	643,21	275,86	10,86	
ЧЕТВЕРГ													
ОБЕД													
102-05	Суп картофельный с бобовыми	250	5,90	5,53	20,12	156,11	0,26	11,63	1,14	32,28	86,88	35,25	2,02
234-05	Быточек рыбный	100	14,50	10,49	15,65	320,14	0,05			7,84	27,52	38,00	2,62
304-05	Рис отварной с маслом	180	6,13	8,69	61,84	356,51	0,07		0,07	9,54	132,84	43,26	0,89
389/05	Сок фруктовый консервированный	200	1,08		25,74	100,8	0,036	3,6	36	21,6	16,2	0,72	
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		31,23	25,84	142,27	1044,88	0,52	27,73	1,81	102,32	317,48	156,57	7,48	
ПЯТНИЦА													
ОБЕД													
57фирм.	Борщ Ставропольский	250	2,22	5,24	14,58	115,79	0,09	28,70	1,06	36,35	58,34	23,54	1,10
291-05	Цигов из филе куриного	250/100	32,60	37,89	54,30	694,22	0,22	4,80	1,68	40,26	359,32	70,40	2,99
342-05	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	20,07	99,00	0,02			10,80	2,16	0,00	0,72
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		38,62	44,44	107,87	1020,33	0,43	46,00	3,34	104,07	468,46	117,80	6,04	
Итого за две недели:		385,41	397,25	1258,98	10432,48	6,62	594,40	23,10	1270,26	4991,42	1697,12	78,48	
Итого в среднем за один день:		32,12	33,10	104,92	869,37	0,55	49,53	1,93	105,86	415,95	141,43	6,54	

Используемая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под редакцией М.П. Могильного. - М.: Дели принт, 2005г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2011.
3. Рецептуры на фирменные, новые, национальные блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания Ставропольского края. Ставрополь 1984г.