

СОГЛАСОВАНО

Начальника территориального
отдела ТУ Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
г. Невинномысска


И.М. Устинова


СОГЛАСОВАНО

Директор Муниципального
бюджетного учреждения
образовательного учреждения
Лицей №1 города Невинномысска


С. Белоусова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Арнест-Серв" _____

 3.Д. Плотвин



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

обедов на 2022-2023г.

возрастная группа с 12 лет и старше.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

№ рецепта порец	Наименование блюда и продук- тов	ВЫХОД порции	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
							В1	С	А	Са	Р	Mq	Fe			
														9	10	11
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			
1 НЕДЕЛЯ																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
ОБЕД																
96-05	Рассольник 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	Тефтели 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	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 1 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			
ВТОРНИК																
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			
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		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 1 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			
СРЕДА																
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	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		12,58	8,15	3,74	0,13			
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 1 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			
ЧЕТВЕРГ																

ОБЕД

101-05	Суп картофельный с рисом	250	41,01	49,25	90,35	835,90	0,62	55,97	0,80	101,61	436,89	104,12	5,53
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
145-05	Каша пшеничная с маслом	180	9,96	18,72	42,60	238,92	0,36	41,45	0,09	46,84	145,36	50,68	2,14
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	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 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	Всего:		82,02	98,49	180,70	1671,80	1,24	111,94	1,60	203,22	873,78	208,24	11,06

ПЯТНИЦАОБЕД

57фирм.	Борщ Ставропольский	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,25	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
295-05	Биточек куриный	100	16,18	18,11	15,08	393,68	0,12	0,00	0,030	17,74	144,24	24,34	1,49
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
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	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 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	Всего:		26,49	30,98	194,22	919,60	0,53	63,34	0,74	142,04	393,00	121,48	5,73

2 НЕДЕЛЯПОНЕДЕЛЬНИКОБЕД

96-05	Рассольник 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	Тефтели 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
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
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 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	Всего:		26,27	35,08	108,45	892,41	0,61	75,03	1,68	144,83	450,14	128,03	7,18

ВТОРНИКОБЕД

101-05	Суп картофельный с рисом	250	1,93	0,23	11,15	55,25	0,08	26,75	0,92	34,55	51,80	23,30	0,93
289-05	Рагу картофельное с овощами из птицы	250	36,34	22,45	33,98	431,71	0,38	31,06	3,38	66,10	405,30	85,15	3,02
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		26,13	99,43	0,010	1,14		6,75	3,70		0,19
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 1 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	124,06	509,44	132,31	5,37

СРЕДА

ОБЕД

103-05 Суп картофельный с макаронами	250	2,84	2,92	20,87	123,88	0,13	16,50	17,60	63,50	24,05	0,99
290-05 Цыпленок тушеный в томатном соусе с овощами	100	27,39	29,40	4,07	391,46	0,15	0,94	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		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	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	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 1 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	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	32,28	86,88	35,25	2,02
234-05 Биточек 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		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	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 1 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	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	36,35	58,34	23,54	1,10
291-05 Плов из филе куриного	180/70	32,60	37,89	54,30	694,22	0,22	4,80	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	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 1 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	104,07	468,46	117,80	6,04
<i>Итого за две недели:</i>											
		384,64	395,94	1344,60	10398,69	6,58	573,95	1269,41	4975,66	1694,58	78,33
<i>Итого в среднем за один день:</i>											
		32,05	33,00	112,05	866,56	0,55	47,83	105,78	414,64	141,22	6,53

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. -