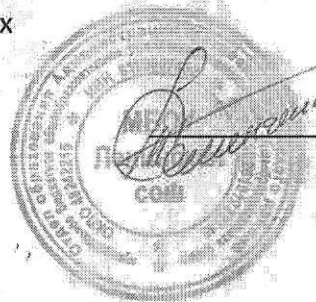


«Согласовано»: Главный государственный  
Санитарный врач в г.Таганроге, Неклиновском,  
М-Курганском и Куйбышевском районах

\_\_\_\_\_ Мусиенко С.А.

\_\_\_\_\_ 2017-2018.

*См. лист № 4 от  
2017 г. № 5483*



«Согласовано»: Директор МБОУ  
Ленинской сош

\_\_\_\_\_ Семенченко А.Н.



«Утверждаю»: Заведующий  
ООА М-Курганского района

\_\_\_\_\_ Е.В.Орлова

## Примерное двухнедельное меню горячего питания

### Для учащихся МБОУ 30 руб.

Сезон: осенне-зимний

Зимне-весенний

Возрастная категория : 7-11 ,11-и старше

Неделя первая

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (ГР)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р <sub>1</sub>	М	F
	<b>Понедельник</b>					<b>1 день</b>								
32	Свекла отварная, овощи свежие\соленые в нарезке	30	0,5	0,03	2,7	12,6	0,0002	3,0	0	0	11,18	14,2	6,6	0,42
221	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	15,25	0,02		43,84	109,46	40,3	2,02
744	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,1	6,2	25,5	179	0,12	0	0	0,008	0	101,79	0	1,716
632	гуляш	25\38	25	4,85	7,23	83,2	0,2	0,45	0,074	0,074	70			0,92
933	Компот из смеси сухоф	200	0,6	-	31,4	124		0,12	0	0	0,2	29,2	0	0,03
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
	итого					<b>715,8</b>								
	<b>Вторник</b>					<b>2 день</b>								
103	Овощи свежие \соленые в нарезке	30	0,4		1,3	6,5	0,006	2,1	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35
219	Суп картофельный рисовый	250	1,8	2,8	13	85	0,09	8	-	-	14			1
759	Макаронные изделия отвар	100	3,4	6,1	22,8	163	0,17	0	0,024	0,008	10,31	36,6	3,64	0,31
632	Котлета	50	8,0	7,2	8,0	131,0	0,0129	0	0	0,076	6,32	10,98	70,01	0,777
824	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	0,0007	0,225	0	0,022	5,56	1,43	1,32	0,037
п\п	сок	200	0,8	-	24,7	104	0,032	0,011	0	0	8,87	10,89	23,4	0,216
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
п\п	Кондитерские изделия	25	0,8	0,7	20,3	85,5								
	итого					<b>769,0</b>								
	<b>среда</b>					<b>3 день</b>								
103	Овощи свежие\соленые в нарезке	30	0,35	2,52	2,3	33,32	0,006	2,1	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35



	<b>Неделя: вторая Понедельник</b>					1 день								
82	Овощи свежие\ солен в нарезке	30	0,5		2,7	13,5	0,0006	2,1	0	0	11,18	14,2	0	0,206
221	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	15,25	0,02		43,84	109,46	40,3	2,02
632	Гуляш	25/38	8,8	14,1	2,5	83	0,2	0,45	0	0,074	70	0	0	0,92
744	Каша рассып пшеничная	100	4,1	6,2	25,5	179	0,12	0	0	0,0008	0	101,79	0	0
1009	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	сл	сл	0	0	12	8	6	0,8
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
п\п	Кондитерские изделия	15	1,1	1,4	11,0	65								
	итого					715,5								
	<b>Вторник</b>					2 день								
Таб 32	Свекла отварная или овощи свежие\соленые	30	0,5		2,7	13,5	0,0002	0,065	0	0	11,18	14,2	6,6	0,42
219	Суп картофельный рисовый	250	1,8	2,8	13	85	0,09	8			14			1
670	Фрикадельки	55	15,8	14,9	15,1	126	0,0129	0	0	0,076	6,32	10,98	70,01	0,777
824	Соус красный основной	50	1,1	4,3	14,3	45	0,0007	0,225	0	0	5,56	1,43	1,32	0,037
759	Макароны отварные	100	3,5	4,1	23,5	147	0,17	0	0,024	0,008	10,31	36,6	3,64	0,31
п\п	сок	200	0,8	-	24,7	104	0,032	0,011	0	0	8,87	10,89	23,4	0,216
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
п\п	Кондитерские изделия	35	2,6	3,3	25,6	142,5								
	итого					813								
	<b>Среда</b>					3 день								
	Овощи свежие\соленые	30	0,4	-	1,3	6,5	0,006	2,1	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35

	в нарезке													
176	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	20,46	0,03		42,89	55,5	22,3 3	1,2
706	Плов из птицы	150	11,4	26,9	27,2	248	0,12	2,06	0,03	0,164	21,72	235,8	46,6	0,99
948	Кисель плодово-ягодный	200			42,2	162	0,02	4,8	0	0	24	36	18	20
П\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
	итого					<b>672,5</b>								
	<b>Четверг</b>					4 день								
п\п	Овощи свежие\ соленые в нарезке	30	0,4	-	1,3	6,5	0,006	2,1	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35
223	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21	120	0,23	15,25	0,02		43,84	109,4 6	40,3	2,02
572	сосиски	50	8	11	0,06	131	0,05	0	0,066	8,15	0	80,15	10,6	0,32
824	Соус красный основной	50	1,1	4,3	14,3	45	0,000 7	0,225	0	0,0022	5,56	1,43	1,32	0,037
744	Каша рассыпчат гречневая	100	5,8	5,2	28,4	186	0,2	0	0,013	2,8	36,5	139	29,4	2,0
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0	0,012	0	0	0,2	29,2	0	0,03
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	0,7	0	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
п\п	Кондитерские изделия	30	0,96	0,8	27,3	102,63								
	итого					<b>865,13</b>								
	<b>Пятница</b>					5 день								
п\п	Овощи свежие \соленые в нарезке	30	0,4	-	1,3	6,5	0,006	2,1	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35
197	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88						56,3	19,3	62,5
706	Тефтели	60	15,2	18	14,4	282,70	0,018	0,49	2,1	0,076	119,5 3	37,7	6,77	152,2 4
824	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	0	0,052 1	0	0	11,01	7,485	31,2 7	0,043

759	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109	0,13	21,07	0,03	0,008	61,8	85,96	30,6 5	124
п\п	Сок	200	0,8	-	24,7	104	0,032	0,011	0	0	8,87	10,89	23,4	0,216
п\п	Хлеб пшеничный	55	4,8	0,6	32	150	07	0	0	0	10,5	39,9	15,1	0,9
п\п	Кондитерские изделия	30	2,22	2,82	21,9	122,1								
	итого					<b>906,3</b>								