

«Согласовано»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Начальник отдела

Управления Роспотребнадзора в

г.Новочеркасске, Аксайском

Багаевском, Веселовском районах

Степанова А.В.

Директор

МБОУ Дивненской СОШ

Щербак И.В.

ИП

Пирцхалаишвили Г.Т.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для обучающихся 5-11 классов

МБОУ Дивненской СОШ в 2020-2021гг. (осень-зима)

№ Ре- цеп- та	Наименование блюда	Масса порции ,г.	Пищевые вещества ,г			Энергетическая Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1 неделя понедельник						
Завтрак						
465	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	7,382	6,75	54,0	293,36
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	Сыр	15	3,8	4,8	-	60,0
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
			22,072	18,67	137,91	732,72
Обед						
110	Борщ из свежей капусты	250	2,5	2,75	13,5	90,0
439	Курица отварная	100	22,8	14,6	---	228
273	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,58	5,76	47,43	256,28
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
	Зеленый горошек термообработ.	100	3,2	0,2	6,6	40,0
591	Кисель фруктовый	200	0,4	-	37,8	156,0
			39,17	23,79	135,18	910,28
1 неделя вторник						
Завтрак						
495	Котлета из курицы с соусом красным	80/50	14,56	8,32	11,04	177,6
463	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,5	5,1	21,9	151,5
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			25,321	14,95	83,72	505,59
Обед						
138	Суп гороховый с картофелем	250	7,5	3,25	17,25	135,0
305	Рыба припущенная с соусом красным	100/50	18,34	8,3	4,8	169,0
472	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	3,8	1,44	26,5	143,3

136	Суп картофельный с рисовой крупой	250	36,0	11,2	180,4	166,0
422	Тефтеля говяжья с соусом красным	100/50	6,25	6,86	23,11	180,0
273	Вермишель отварная с маслом сливочным	180/10	6,58	5,76	47,43	256,28
	Огурец соленый	100	2,8	-	1,3	19,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			55,73	24,3	298,84	826,23
1 неделя суббота						
Завтрак						
284	Омлет	110	10,3	17,0	1,6	200,0
1	Бутерброд с колбасой	30/30	6,96	9,39	14,09	168,6
642	Какао с молоком	200	3,768	3,9	24,8	147,72
			21,028	30,29	40,49	516,32
Обед						
162	Суп с крупой перловой и картофелем	250	2,5	2,75	16,25	92,
305	Рыба припущенная с соусом красным	100/50	18,34	8,3	4,8	169,0
472	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	3,8	1,44	26,5	143,3
	Капуста соленая	100	1,6	0,3	0,9	30,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,863	-	15,498	62,63
			30,793	13,27	93,798	637,63
2 неделя понедельник						
Завтрак						
	Сосиска отварная с соусом красным	60/50	6,15	12,65	-	138,5
273	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,49	4,8	39,529	213,57
	Зеленый горошек термообр.	60	1,92	0,12	3,96	24,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			18,92	18,11	88,549	518,13
Обед						
138	Суп гороховый с картофелем	250	7,5	3,25	17,25	135,0
416	Котлета говяжья с соусом красным	100/50	16,31	11,32	8,94	140,0
463	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/10	7,92	6,48	46,26	275,4
	Капуста соленая	100	1,6	0,3	0,9	30,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			37,43	21,83	119,95	786,05
2 неделя вторник						
Завтрак						
326	Котлета рыбная с соусом красным	80/50	13,47	2,16	8,674	108,56
472	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46

			22,931	4,89	81,554	297,05
Обед						
110	Борщ из свежей капусты	250	2,5	2,75	13,5	90,0
449	Плов из курицы	100/180	26,04	29,82	54,74	490,00
	Огурец соленый	100	2,8	-	1,3	19,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
591	Кисель фруктовый	200	0,4	-	37,8	156,0
			35,43	33,05	137,19	895,0
2 неделя среда						
Завтрак						
464	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250/10	4,4	12,9	32,5	262,9
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0
	Колбаса п/к	15	2,025	2,85	0,75	153,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
			30,015	34,37	117,86	952,26
Обед						
129	Рассольник	250	2,5	2,5	14,5	90,0
416	Биточки из говядины	100/50	16,31	11,32	8,94	140,0
463	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/10	7,92	6,48	46,26	275,4
	Зеленый горошек термообр.	100	3,2	0,2	6,6	40,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,863	-	15,498	62,63
			34,48	20,98	121,648	748,03
2 неделя четверг						
Завтрак						
495	Котлета из курицы с соусом красным	80/50	14,56	8,32	11,04	177,6
463	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,5	5,1	21,9	151,5
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			25,321	14,95	83,72	505,59
Обед						
139	Суп вермишелевый с картофелем	250	28,8	8,96	144,32	132,8
401	Гуляш	100/50	73,7	35,56	5,7	338,56
470	Картофель отварной	180	8,03	23,87	46,19	200,39
	Капуста соленая	100	1,6	0,3	0,9	30,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			116,23	69,17	243,71	907,04
2 неделя пятница						
Завтрак						
465	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	7,382	6,75	54,0	293,36
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	Сыр	15	3,8	4,8	-	60,0
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			22,072	18,67	137,91	732,72
Обед						

136	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,5	2,75	16,25	92,5
305	Рыба припущенная с соусом красным	100/50	18,34	8,3	4,8	169,0
472	Пюре картофельное	180/10	3,8	1,44	26,5	143,3
	Огурец соленый	100	2,8	-	1,3	19,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			31,54	12,97	95,455	628,75
2 неделя суббота						
Завтрак						
284	Омлет	110	10,3	17,0	1,6	200,0
1	Бутерброд с сыром	30/20	6,92	6,17	14,91	140,6
642	Какао с молоком	200	3,768	3,9	24,8	147,72
			20,988	27,07	41,31	488,32
Обед						
136	Суп картофельный с рисовой крупой	250	36,0	11,2	180,4	166,0
416	Биточки из говядины	100/50	16,31	11,32	8,94	140,0
463	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/10	7,92	6,48	46,26	275,4
	Зеленый горошек термообр.	100	3,2	0,2	6,6	40,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,863	-	15,498	62,63
			67,983	29,68	287,548	825,03

Нормативная документация «Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Составители :АнанинаВ.А., Ахиба С.Л.,Лапшина В.Т., под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г

СанПин 2.4.5.2409-08 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях,учреждениях начального и среднего профессионального образования»

