

«Сотасовано»
Директор ООО «ГРАНД»
Э.И. Сатиева Э.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

Фадеева И.П./

2021 г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов (ФГОС)
общеобразовательных организаций Лениногорского района и города Лениногорск на 2021-2022г учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ОБЕД														
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА К/Б	250,00	5,50	5,28	16,50	148,00	0,23	5,83	-	2,43	42,70	88,10	35,60	2,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200,00	0,66	0,08	32,00	133,00	0,02	0,72	0,10	0,50	32,50	23,40	17,50	0,70
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50,00	3,26	5,62	31,80	191,00	0,06	0,04	0,01	2,00	12,80	32,30	11,90	0,57
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20,00	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		10,42	11,18	89,3	516	0,314	6,585	0,105	5,038	90,76	156,52	68	3,687

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
ОБЕД														
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ НА К/Б	250	1,48	4,93	6,1	76,3	0,05	9,88	-	2,3	35,9	33,6	14,2	0,575
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		5,16	5,47	60,06	332,3	0,117	28,18	0	2,838	63,86	78,22	27,76	1,477

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
3 день														
ОБЕД														
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	250	1,8	4,93	10,9	104	0,05	10,7	-	2,4	49,7	54,6	26,1	1,23
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20	2	58	330	0,56	200	-	8	140	640	240	10
	ВЫПЕЧКА	50	3,43	3,36	19,6	124	0,045	0,385	-	0,33	9,69	19,5	7,78	0,515
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		26,23	10,49	97,5	602	0,669	211,085	0	10,838	202,15	726,82	276,88	12,117

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
ОБЕД														
88	СУП ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ НА К/Б	250	1,78	4,95	7,9	89,8	0,05	15,8	-	2,35	49,3	49	22,1	0,825
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		5,46	5,49	61,86	345,8	0,117	34,1	0	2,888	77,26	93,62	35,66	1,727

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
ОБЕД														
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНЫЙ НА К/Б	250	1,98	2,7	12,1	85,8	0,1	8,25	-	1,23	26,7	56	22,8	0,875
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		5,92	3,22	67,86	333,8	0,167	8,97	0,1	2,168	67,96	111,62	47,5	2,277

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
3-ая неделя														
1 день														
ОБЕД														
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	250	2,7	2,85	17,5	118	0,1	8,25	-	1,43	29,2	67,6	27,3	1,13
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		6,38	3,39	71,46	374	0,167	26,55	0	1,968	57,16	112,22	40,86	2,032

Наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
3-ий недели														
2 день														
ОБЕД														
88	СУП ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ НА К/Б	250	1,78	4,95	7,9	89,8	0,05	15,8	-	2,35	49,3	49	22,1	0,825
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		3,44	5,23	48,9	266,8	0,084	16,52	0,1	2,958	84,56	85,12	42,6	1,897

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
ОБЕД														
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКАЯ НА К/Б	250	2,03	5,1	12	107	0,1	8,38	-	2,35	29,2	56,7	24,2	0,925
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		5,71	5,64	65,96	363	0,167	26,68	0	2,888	57,16	101,32	37,76	1,827

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
	ОБЕД													
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б	250	2,58	5,55	11,6	116	0,05	0,5	-	2,58	28,6	38,5	10,7	0,65
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		6,52	6,07	67,36	364	0,117	1,22	0,1	3,518	69,86	94,12	35,4	2,052

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
	ОБЕД													
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ НА К/Б	250	1,98	2,7	12,1	85,8	0,1	8,25	-	1,23	26,7	56	22,8	0,875
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		3,38	3	51,3	270,8	0,134	26,55	0	1,438	48,66	81,12	32,16	1,447
	Средняя за две недели обед:		78,620	59,180	681,560	3768,500	2,053	386,440	0,405	36,540	819,390	1640,700	644,580	30,540