

Утверждаю:
Директор школы
О.В. Брезницкая

Примерное двухнедельное меню обедов для организации питания детей начальных классов, детей-инвалидов и детей участников СВО МБОУ СОШ №4 г. Грязи.

Для составления примерного двухнедельного меню для организации питания использовались сборники рецептов блюд и кулинарных изделий: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под. Ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна – М: ДеЛи принт, 2011 г. и В.Т. Лапшиной – М.: Хлебпродинформ. 2014 г.

1 неделя

№ рецептуры	Наименование кулинарного изделия (блюда).	Нетто, в гр.	Энергетическая ценность ккал.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.
Понедельник – обед						
206	Суп картофельный с бобовыми	250	140	5	5	16
688	Макароны с сыром	200/40	450	17	17	0
71	Помидор свежий	60	14	1	1	3
859	Компот из св. фруктов	200	110	0	0	22
8	Хлеб черный «Лимак»	35	80	3	-	14
469	Запеканка из творога	50	100	9	6	16
	Апельсины	108	50	1	0	11
Вторник – обед						
204	Суп картофельный с крупой	250	110	3	3	14
436	Жаркое по-домашнему	200	270	30	10	23
43	Салат из свежей капусты	60	48	2	1	11
942	Чай с сахаром и лимоном	200	58	5	1	8
8	Хлеб черный «Лимак»	40	84	3	0	17
	Печенье песочное	50	206	4	10	26
Среда – обед						
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	140	2	5	12
532	Мясо отварное	100	140	28	4	2
679	Каша гречневая	150	240	7	6	35
71	Помидор свежий, огурец свежий	60	12	1	1	2
942	Чай с сахаром и лимоном	200	58	5	1	8
8	Хлеб черный «Лимак»	40	84	3	0	17
	Яблоки свежие	100	46	1	0	11

Четверг – обед						
206	Суп картофельный с бобовыми	250	168	10	5	22
336	Капуста тушеная	50	110	1	2	11
694	Картофельное пюре с м/сл.	200	200	4	6	27
43	Салат витаминный	60	199	9	7	25
637	Цыплята отварные	100	210	21	14	17
8	Хлеб черный «Лимак»	40	84	3	0	17
951	Напиток кофейный	200	163	2	2	22
	Апельсины	210	110	3	0	60
	Печенье	15	150	1	1	1
Пятница – обед						
204	Суп картофельный с крупой	250	110	3	3	14
204	Вермишель с м/сл.	200	327	13	9	53
532	Мясо тушеное	100	140	28	4	2
10	Салат из зеленого горошка	100	84	3	6	7
8	Хлеб черный «Лимак»	40	84	3	0	17
	Сок натуральный	200	24	0	0	6

2 неделя

№ рецептуры	Наименование кулинарного изделия (блюда).	Нетто, в гр.	Энергетическая ценность ккал.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле-воды, гр.
Понедельник – обед						
206	Рассольник	250	234	4	10	33
694	Картофельное пюре	207	183	4	7	27
287/354	Тефтели с соусом	100	157	10	10	10
71	Помидор свежий	60	14	1	1	3
8	Хлеб черный «Лимак»	35	74	3	1	14
	Йогурт фруктовый	100	80	3	1	17
	Сок натуральный	200	96	0	0	24
Вторник – обед						
187	Щи из св.капусты со сметаной	250	112	2	5	9
601	Плов с мясом говядины	150	330	4	2	4
	Икра кабачковая	60	54	0	4	4
8	Хлеб черный «Лимак»	40	84	3	0	17
959	Какао с молоком	200	143	3	3	25
	Бутерброд с колбасой	30/20	140	5	6	15

Среда – обед						
209	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	193	9	6	28
608	Котлеты жаренные	100	230	16	12	15
250	Пюре гороховое	150	136	11	1	21
38	Салат из моркови с яблоком	100	42	1	1	8
	Бутерброд с м/сл.	30/20	77	1	5	0
942	Чай с сахаром и лимоном	200	58	5	1	8
	Конфета	20	84	16	5	16
Четверг – обед						
197	Суп рассольник	250	140	2	5	16
694	Картофельное пюре	157	150	3	4	20
486	Рыба вареная	100	230	8	20	20
71	Помидор свежий	60	12	1	1	2
8	Хлеб черный «Лимак»	40	84	3	0	17
	Бутерброд с сыром	30/20	150	7	7	75
	Сок натуральный	200	96	0	0	24
	Апельсины	100	50	1	0	11
Пятница – обед						
80	Суп рисовый с цыплятами	250	310	3	4	16
215	Омлет натуральный	100	202	11	18	3
	Каша молочная рисовая с м/сл.	150	293	10	10	44
237	Запеканка из творога со сгущенкой	90	378	24	18	26
1120	Кисель	200	229	7	8	0