

«Утверждаю»

И.П. Липов А.Г.



«Согласовано»

Директор МБОУ

г. Астрахани

«СОШ №49»

Зубков М.Б.



**Примерное двухнедельное
(десятидневное меню)
по столовой
МБОУ г. Астрахани «СОШ №49»**

Примерное десятидневное, двухнедельное меню по Столовой школы №49

Возрастная категория : 11-16 лет.

Неделя 1	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 1				белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	36,90	240	9,48	12,09	55,80	384,00	173
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	26,58	70	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	5,86	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		69,34	510	18,50	19,07	94,96	643,20	

Обед								
	Салат из белокочанной капусты (до 01. марта) или из квашеной капусты	3,14	100	0,79	1,95	3,76	35,76	45,47
	Суп картофельный с бобовыми, вегетар.	7,75	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	51,22	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный	1,06	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	2,12	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	4,05	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		69,34	810	26,82	28,50	89,85	737,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		#####	2460	45,32	47,57	184,81	1380,29	

Неделя 1	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 2				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Сосиска / сарделька отварная с томатным соусом	29,96	150	38,40	38,72	19,34	398,00	540,Н
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	12,87	200	8,60	6,08	28,98	182,82	302
	Хлеб пшеничный	2,65	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	4,05	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	19,81	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
Итого за завтрак		69,34	700	51,52	45,94	100,61	820,72	

Обед								
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	6,08	100	0,86	3,65	5,02	56,30	101
	Суп картофельный с пшеном, вегетар.	8,00	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Печень по-строгановски	40,59	140	17,38	11,25	8,57	206,38	255
	Макаронные изделия отварные	7,44	200	4,74	4,56	28,81	175,03	202
	Хлеб пшеничный	1,06	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	2,12	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	4,05	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		69,34	950	29,27	25,10	93,93	728,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		138,68	1650	80,79	71,04	194,54	1549,18	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 3			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом сливочным, сахаром)	240	6,68	11,68	46,20	357,00	181
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	70	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	Н
Итого за завтрак		510	15,70	18,71	83,79	605,10	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Борщ с капустой и картофелем, вегетар.	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Птица тушенная в соусе	120	9,42	14,23	2,34	193,00	290
	Рис отварной с маслом сливочным	200	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		930	19,98	25,23	93,47	709,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440,00	35,68	43,94	177,26	1314,25	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 4			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,59	42,00	406,00	223
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
Итого за завтрак		520	26,44	17,73	94,29	645,90	

Обед							
	Овощи натуральные свежие/соленые, помидоры	100	0,66	0,12	2,28	13,20	71,70
	Рассольник Ленинградский с картофелем, вегетаринский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Биточки мясные с томатным соусом	140	38,40	38,72	19,34	398,00	540,416
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	3,61	4,57	40,10	142,50	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		860	49,39	49,15	116,07	856,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	75,83	66,88	210,36	1502,35	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 5			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/10	18,00	19,50	43,50	412,50	н
	Овощи натуральные соленые/свежие , помидоры	60	0,33	0,06	1,14	6,60	71,70
	Хлеб пшеничный 1-ый сорт	80	6,06	0,75	38,32	188,80	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Итого за завтрак		500	24,52	20,33	98,16	669,90	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Фарш мясной с овощами	130	8,25	12,1	7,16	172	272
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		850	18,43	22,13	93,69	666,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	42,95	42,46	191,85	1336,1	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 1			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	240	6,62	12,20	47,40	341,00	175
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	70	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		510	15,64	19,18	86,56	600,20	

Обед							
	Салат из белокочанной капусты (до 01. марта) или из квашеной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45,47
	Суп картофельный с крупой вегетарианский (пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Гуляш из филе курицы	165	12,68	12,19	2,64	208,00	294
	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,56	28,82	175,03	202
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		885	24,07	22,10	71,50	694,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	39,71	41,28	158,06	1294,8	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 2			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Сосиска / сарделька отварная с томатным соусом	150	38,40	38,72	19,34	398,00	540,Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	24,20	96,00	585
	Вафля сливочная	20	4,20	2,26	13,94	82,90	Н
Итого за завтрак		520	52,86	47,53	119,85	928,27	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Свекольник с картофелем, вегетар.	250	1,60	4,85	8,55	91,25	81
	Рыба припущенная с овощами	120	8,00	6,70	10,00	224,00	227
	Картофель отварной	200	3,83	5,76	53,47	189,90	310
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		930	18,54	18,01	115,54	707,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	71,40	65,54	235,39	1636,12	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 3			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,98	20,18	2,93	318,50	210
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	3,87	7,72	24,08	184,00	Н,14
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,72	71,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак		510	19,58	28,57	54,37	624,40	

Обед							
	Овощи натуральные свежие/соленые , помидоры	100	0,66	0,12	2,28	13,20	71,70
	Суп картофельный с бобовыми , вегетар.	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		810	26,69	26,67	88,37	714,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	46	55	143	1339	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 4			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	240	6,55	11,85	46,86	320,70	174
	Кондитерское изделие	60	1,15	4,49	54,00	282,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак		550	11,62	16,88	138,45	771,60	

Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп с макаронными изделиями, вегет.	250	2,37	5,07	13,00	128,00	111
	Жаркое по- домашнему с филе курицы	250	13,70	20,00	40,00	298,00	448
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	24,20	96,00	585
Итого за обед		860	21,30	27,83	108,95	700,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	32,92	44,71	247,40	1471,98	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
День 5			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром Российским	230	15,56	18,31	39,23	406,00	161
	Кондитерское изделие	50	1,15	4,49	54,00	200,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		530	20,63	23,29	132,39	786,00	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Котлеты мясные с томатным соусом	130	38,40	38,72	19,34	398,00	540,416
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		940	53,53	49,47	107,82	926,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	74,16	72,76	240,21	1712,25	