

Генеральный директор
ОАО «Плодоовощторг»
города Батайска

ОАО «Плодоовощ
города Батайска

Утверждено
Директор Гимназия №21
М.В.Круглова

**Примерное 2-х недельное меню
двухразового горячего питания: горячих завтраков
и горячих обедов для организации питания
обучающихся 5-11 классов
МБОУ Гимназия № 21
С 01.01.2024г по 31.05.2024г**

ОАО «Флодоовощторг» города Батайска
Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов для
организации питания учащихся
С 09.01.24 по 31.05.24

5-11 класс

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/300	303/2004	335,82	10,63	12,32	40,8	0,16	0,27	11,8	180	194	84	30	1,8	31
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	18
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		544,00	18,01	18,40	80,03	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	252,00	64,00	3,60	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2	12,67
2	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	402,35	26,58	20	47,96	0,21	0,18	18,6	110	213	234	28,5	2,4	47,88
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	115,42	1,6	5,6	6,85	0,03	0,03	15,42	0	79,7	34,28	26,85	1,37	16,12
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
6	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	860,00		962,20	36,12	35,69	132,63	0,55	1,55	52,72	275,00	521,20	510,18	113,75	6,59	143,49
2-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблок	1/300	305/2004	309	13,3	11,6	67,5	0,25	0,17	11,2	170	102	136	39	2,7	31
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		560,00		558,00	18,00	18,40	115,50	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	240,00	60,00	3,60	
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	192,09	7,68	5,84	27,09	0,18	0,45	7,5	0	45	90	42	1,5	10,7
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	201,96	6,6	6,12	28,2	0,05	0,01	0	0	20,4	28,8	7,2	0,72	16,86
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	78,5	0,83	3,33	5,42	0,15	0,07	0	15	113	130	42	3,33	13
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье овсяное	1/30	Пром.пр-ва	78	2,5	2	15	0,02	0,07	0	3	30	20	10	0,4	7,49
	Итого	940,00		1081,25	35,81	45,94	147,56	0,62	0,76	21,10	236,00	431,40	471,20	140,60	9,07	143,49
3-день																
1	Каша овсяная вязкая молочная с кураг	1/300	161/2004	335,82	10,62	12,32	46,27	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8	31
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	19

3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		544,00	18,00	18,40	85,50	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	366,00	64,00	3,60	
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	216,57	3,57	5,25	25,5	0,21	0,06	0	0	45	108	42	1,5	11,67
2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,38	0,19	0,28	14,25	77,5	116	106	31	2	38,69
3	Картофель отварной	1/180	518/2004	303,67	4,2	5,4	28,44	0,18	0,12	6,7	4,8	66	100,8	36	1,1	12,01
4	Огурец соленый	1/65	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	9,1
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2
7	Печенье «Курабье»	2/20	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	905,00		1123,69	31,77	33,70	145,82	0,70	0,63	38,65	247,30	416,00	467,20	151,40	7,62	143,49
4-день																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	12,32	49,7	0,16	0,27	11,8	180	194	99	26	1,8	31
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		715,00		545,32	19,95	18,40	88,93	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	267,00	60,00	3,60	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2	12,67
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	86	139	17	5	35,33
3	Каша ячневая	1/180	Табл4/2004	277,2	6,95	6,84	40,8	0,18	0,11	6,72	4	58	84	30	1	6,91
4	Помидор соленый	1/80	Пром.пр-ва	20,2	0,8	0	108,8	0,04	0,04	6,4	92,8	92,8	63,87	31,87	1,44	11,62
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
7	Печенье «Ромашка»	2/17	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	900,00		1065,52	31,01	27,93	254,78	0,72	2,90	42,72	6477,80	465,30	526,77	137,27	10,46	143,49
5-день																
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	1/300	326/2008	369	10,63	20,4	101,1	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8	31
2	Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		577,18	18,01	26,48	140,33	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	366,00	64,00	3,60	
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222,36	9,36	11,2	4,82	0,06	0,96	12,96	0	13,2	78	15,6	0,96	11,67
2	Рагу из птицы	1/80/180	489/2004	406,6	17,5	31,82	62,68	0,16	0,14	12,88	54,26	110,8	210,2	28,2	1,8	49
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2	9
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром.пр-ва	28	0,24	0,24	6	0,01	0,01	6	0	9,6	6,6	6	1,3	7,49
	Итого	880,00		851,96	31,72	43,88	113,86	0,39	1,19	37,14	223,26	284,60	439,20	89,20	7,58	143,49
6-день																

1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/300	304/2004	469,76	30,04	31,94	37,37	0,16	0,27	11,8	180	194	107	26	1,8	31
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	18
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		677,94	37,42	38,02	76,60	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	275,00	60,00	3,60	
1	Суп картофельный с рисом	1/300	138/2004	182,62	8,5	7,3	20,68	0,14	0,11	0	0	84	192	33,6	1,2	8,52
2	Жаркое по домашнему	1/170/40	436/2004	426,6	18,08	32,8	64,6	0,25	0,14	13,3	58	172,6	216	29	1,87	58,42
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
7	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	840,00		896,42	32,08	43,90	143,98	0,51	0,42	32,80	223,00	301,00	562,40	105,00	5,89	143,49
7-день																
1	Каша овсяная вязкая молочная с кураг	1/300	161/2004	335,82	10,62	12,32	46,27	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8	31
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	19
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		544,00	18,00	18,40	85,50	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	366,00	64,00	3,60	
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	216,57	3,57	5,25	25,5	0,21	0,1	0	0	45	108	42	1,5	11,67
2	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	1,2	0	22	107	19	0,8	45,58
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	20	55	84	30	1	10,14
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	93	40	20	0,8	8,28
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье овсяное	1/30	Пром.пр-ва	78	2,5	2	15	0,02	0,07	0	3	30	20	10	0,4	7,49
	Итого	870,00		1 124,10	38,08	38,87	116,17	0,51	0,39	14,00	183,00	315,00	425,40	135,40	6,02	143,49
8-день																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/400/5	284/2008	307,4	13,3	11,6	51,2	0,25	0,25	11,2	170	162	198	39	2,7	31
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		665,00		556,40	18,00	18,40	90,80	0,28	0,40	14,00	180,00	300,00	302,00	60,00	3,60	
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	192,09	7,68	5,84	27,09	0,18	0,45	7,5	0	45	90	42	1,5	10,7
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	201,96	6,6	6,12	28,2	0,05	0,01	0	0	20,4	28,8	7,2	0,72	16,86
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	78,5	0,83	3,33	5,42	0,15	0,07	0	15	113	130	42	3,33	13
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье «Курабье»	2/20	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49

Итого			940,00		1099,25	35,51	47,24	145,56	0,62	0,79	21,40	238,00	462,40	499,20	138,60	8,77	143,49
9-день																	
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблок	1/300	305/2004	335,82	10,63	12,32	67,5	0,16	0,27	11,8	180	194	100,8	36	1,8		31
2	Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1		19
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8		4,33
		610,00		544,00	18,01	18,40	98,33	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	268,80	70,00	3,60		
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222,36	9,36	11,2	4,82	0,06	0,96	12,96	0	39	78	15,6	0,96		11,67
2	Котлеты рубленные из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8		45,58
3	Каша ячневая	1/180	Табл4/2004	277,2	6,95	6,84	40,8	0,18	0,11	6,72	4	58	84	30	1		6,91
4	Зеленый горошек	1/80	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	16	81	78	25	2		11,51
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	24	38,4	8,4	0,72		3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8		3
7	Печенье «Ромашка»	2/17	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1		7,49
Итого			920,00		1172,03	48,17	48,58	111,55	0,46	1,31	26,18	185,00	301,00	441,40	112,00	6,38	143,49
10-день																	
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	12,32	49,7	0,88	0,27	11,8	180	194	99	26	1,8		31
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1		18
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8		4,33
		715,00		545,32	19,95	18,40	80,53	1,00	0,32	14,00	180,00	240,00	267,00	60,00	3,60		
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2		12,67
2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,38	0,19	0,28	14,25	77,5	116	106	31	2		38,69
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,04	0,01	0	0	49	72	6	0,6		11,65
4	Салат из квашеной капусты	1/80	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96		13,66
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	102,5	24	38,4	8,4	0,72		3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8		3
7	Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром.пр-ва	28	0,24	0,24	6	0,01	0,01	6	0	9,6	6,6	6	1,3		7,49
Итого			890,00		838,78	32,20	35,10	118,80	0,55	1,56	49,45	180,00	352,90	382,50	106,20	7,58	143,49

меню составлено в соответствии с сборником рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.
и сборником рецептов для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г