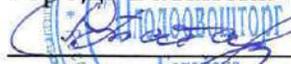


Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Флодобовощторг»
города Батайска

 Р.В. Татарская



**Примерное 2-х недельное меню
двухразового горячего питания: горячих завтраков и**

01.01.2024 ¹⁻⁴ 31.05.2024 ²¹ .

Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов для организации питания учащихся 1-4 классов																
		С 09.01.24 по 31.05.24														
№	Наименование блюд	Выход	Сборник	Энерг	Белки	Жиры	Угле-	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
		В	Рецептур	Ценность			Воды									
		граммах		Ккал												
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/250	303/2004	267	8,03	5,7	34	0,15	0,1	9,8	140	174	84	30	1	27
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,075	10,1	19,002	0,12	0,18	0	0	30	160	28	1	21,82
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
		550,00		475,18	15,41	15,80	67,00	0,27	0,28	12,00	140,00	220,00	252,00	64,00	2,80	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,032	4,19	18,95	0,15	0,8	10,8	0	65	85	24	0,8	8,37
2	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	342	22,6	17	40,77	0,14	0,12	12,4	55	142	156	19	1,6	41,34
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,96	11,29
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»	4/15	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	14,00
	Итого	700,00		905,09	32,85	32,41	126,92	0,41	1,13	36,80	225,00	454,80	427,40	91,20	4,98	132,82
2-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	269	8,33	4	56,25	0,12	0,23	12	140	174	84	30	1	27
2	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,075	11,8	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	11,82
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		550,00		477,18	15,41	15,80	87,48	0,24	0,28	14,20	140,00	220,00	252,00	64,00	2,80	

1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,3	5	0	30	60	28	1	7,13
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	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2	8
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 овсянное	2/30	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	14,00
	Итого	770,00		1029,16	34,32	43,14	146,66	0,49	0,65	18,6	233	396	404,4	118,4	7,52	132,82
<i>3-день</i>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/250	161/2004	269,33	10,401	12,298	38,559	0,22	0,25	11,2	134	146	198	30	0,6	27
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	1	11,82
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
	Итого	500,00		480,33	15,40	15,80	82,56	0,24	0,39	13,40	140,00	220,00	246,00	56,00	2,40	
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144,38	2,38	3,5	17	0,12	0,05	0	0	30	72	28	1	7,31
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	30,95
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
4	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
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»	3/20	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	14,00
	Итого	830,00		1051,64	28,38	30,70	141,70	0,55	0,59	35,00	236,00	456,00	441,40	132,40	6,62	132,82
<i>4-день</i>																
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	1/250	326/2008	307,5	8,03	17	84,25	0,12	0,25	9,8	140	174	198	30	0,6	27
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	21,82
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3

		550,00		515,68	15,41	23,08	115,48	0,24	0,30	12,00	140,00	220,00	366,00	64,00	2,40	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,032	4,19	18,95	0,15	0,8	10,8	0	65	45	24	0,8	8,37
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	13,31	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	86	139	17	5	35,33
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	58	84	30	1	5,76
4	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	8,4
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»	3/17	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	14,00
	Итого	750,00		1 052,13	30,85	30,50	144,01	0,62	2,53	47,10	6 390,00	459,00	468,40	120,40	9,82	132,82
<i>5-день</i>																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/350/5	161/2004	295	11	9	43,5	0,21	0,13	9,2	130	122	116	29	1,7	27
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	11,82
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		605,00		544,00	15,40	15,80	83,50	0,24	0,28	12,00	140,00	260,00	220,00	50,00	2,60	
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14,02	0,07	0,8	10,8	0	85	65	13	0,8	9,2
2	Рагу из птицы	1/80/150	489/2004	359,7	15,5	28,15	55,45	0,14	0,12	11,4	48	98	186	25	1,6	42,8
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
6	Фрукты свежие (Яблоки)	1/110	Пром.пр-ва	51,7	0,44	0,44	10,8	0,03	0,02	11	0	17,6	12,1	10	2,4	14,00
	Итого	750,00		791,70	28,36	38,55	120,63	0,40	1,02	38,50	217,00	351,60	407,50	87,40	8,32	132,82
<i>6-день</i>																
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	35,77	0,12	0,23	9,8	140	174	107	19	0,8	27
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	21,82

3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
		550,00		599,65	32,42	32,70	67,00	0,24	0,28	12,00	140,00	220,00	275,00	53,00	2,60	
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,3	0	0	30	160	28	1	7,1
2	Жаркое по домашнему	1/150/30	436/2004	365,7	15,5	28,15	55,45	0,22	0,12	11,4	50	148	186	25	1,6	45,5
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	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
6	Печенье песочное «Шахеризада»	4/15	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	14,00
	Итого	700,00		902,08	30,28	41,53	136,38	0,47	0,64	31,20	220,00	456,00	548,40	102,40	5,42	132,82
<i>7-день</i>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/250	161/2004	269,33	8,321	9,718	38,559	0,12	0,25	9,8	140	174	198	30	0,6	27
2	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	11,82
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		550,00		477,51	15,40	15,80	69,79	0,24	0,30	12,00	140,00	220,00	366,00	64,00	2,40	
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144,38	2,38	3,5	17	0,12	0,05	0	0	30	72	28	1	7,31
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8	35,27
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	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
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
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	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 овсянное	2/30	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	14,00
	Итого	750,00		928,91	39,39	38,62	142,67	0,42	0,57	19,80	222,00	393,00	409,40	131,40	5,92	132,82
<i>8-день</i>																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/350/5	284/2008	269	10,4	12,3	44,8	0,22	0,25	9,8	134	146	198	30	0,8	27
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	11,82

3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		605,00		480,00	15,40	15,80	88,80	0,24	0,39	12,00	140,00	220,00	246,00	56,00	2,40	
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,3	5	0	30	60	28	1	7,13
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	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2	8
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»	3/20	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	14,00
	Итого	770,00		1067,16	33,72	46,44	142,66	0,50	0,66	19,20	237,00	460,00	460,40	113,40	6,82	132,82
<i>9-день</i>																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	11	9	56,25	0,21	0,13	12	130	121	116	30	1,5	27
2	Кекс ванильный	1/50		193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	11,82
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		500,00		506,50	15,40	15,80	96,25	0,24	0,28	14,80	140,00	259,00	220,00	51,00	2,40	
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14,02	0,07	0,8	10,8	0	85	65	13	0,8	9,2
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8	35,27
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	7,53
4	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
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 «Ромашка»	3/17	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	14,00
	Итого	750,00		965,17	46,66	47,28	142,75	0,38	1,28	23,7	231	467	511,4	110,4	6,92	132,82
<i>10-день</i>																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/350/5	161/2004	295	11	9,72	43,5	0,12	0,23	9,8	140	174	99	24	1,7	27

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	21,82
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
		655,00		503,18	18,38	15,80	74,73	0,24	0,28	12,00	140,00	220,00	267,00	58,00	3,50	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,032	4,19	18,95	0,15	0,8	10,8	0	65	85	24	0,8	8,37
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	30,95
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	1/60	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,96	10,03
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	Фрукты свежие (Яблоки)	1/110	Пром.пр-ва	51,7	0,44	0,44	10,8	0,03	0,02	11	0	17,6	12,1	10	2,4	14,00
	Итого	750,00		775,09	26,59	29,55	111,95	0,46	1,11	46,20	222,00	350,40	344,50	98,20	7,88	132,82