

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Основное меню 2-й вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет (льготная категория 2-я смена)

на зимне-весенний период 2023г.

п.Белый Яр МАОУ "Белоярская СОШ №1"

Основное меню 2-й вариант на зимне-весенний период Льготная категория 2 смена 7-11 лет

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	34	2.38	0.34	16.66	79.90
	итого за обед:	954.00	39.99	36.30	127.76	934.37

Полдник						
219	Сырники из творога со сгущ молоком 100/20	120	21.68	17.94	27.20	346.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Груши свежие	171	0.68	0.51	17.51	79.90
	итого за полдник:	491.00	22.42	18.47	59.72	485.91
	итого за обед и полдник:	1445.00	62.41	54.77	187.48	1420.28

1 неделя вторник

Обед						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.10	23.40	98.40
ПП	Хлеб пшеничный	58	4.20	0.58	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	838.00	34.43	34.19	107.58	891.44
Полдник						
415	Крендель сахарный	100	7.08	13.14	55.74	370.00
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
ПП	Сок фруктовый для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	84.44
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	итого за полдник:	560.00	11.22	16.88	107.42	627.64
	итого за обед и полдник:	1398.00	45.65	51.07	215.00	1519.08

1 неделя среда

Обед						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10

102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94
796	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
ПП	Хлеб пшеничный	57	3.99	0.57	27.93	133.95
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40
	итого за обед:	948.00	39.06	40.67	124.52	1044.64
Полдник						
410	Ватрушка с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
338	Апельсины свежие	212	1.86	0.42	16.77	89.01
	итого за полдник:	587.00	13.71	9.02	76.96	451.01
	итого за обед и полдник:	1535.00	52.77	49.69	201.48	1495.65

1 неделя четверг

Обед						
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
101	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	1.97	2.71	12.11	85.75
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	40	2.80	0.40	19.60	94.00
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	итого за обед:	971.00	34.88	35.96	164.31	1112.32
Полдник						
410	Ватрушка с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
338	Апельсины свежие	212	1.86	0.42	16.77	89.01
	итого за полдник:	587.00	13.71	9.02	76.96	451.01
	итого за обед и полдник:	1558.00	48.59	44.98	241.27	1563.33

1 неделя пятница

Обед						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10
310	Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70

261	Печень тушёная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	910.00	32.97	31.73	126.20	935.30

Полдник

418	Слойка с повидлом	75	4.78	8.84	38.04	250.00
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40	144.00
377	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	147	0.68	0.51	17.51	79.90
	итого за полдник:	602.00	11.12	14.77	88.96	533.91
	итого за обед и полдник:	1512.00	44.09	46.50	215.16	1469.21

2 неделя понедельник

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	101.05
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	828.00	37.72	42.93	102.02	958.89

Полдник

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	итого за полдник:	484.00	19.76	16.74	55.20	671.41
	итого за обед и полдник:	1312.00	57.48	59.67	157.22	1630.30

2 неделя вторник

Обед

3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	5.49	6.00	24.63	174.60
261	Печень тушеная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
342	Компот из вишни	180	0.29	0.07	25.38	104.94
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	41	2.80	0.40	19.60	94.00
	итого за обед:	911.00	36.62	33.06	126.69	975.47

Полдник