

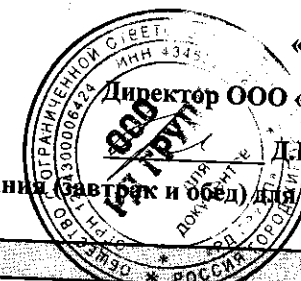
«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МБОУ "Федоровская СОШ №2 с углублённым изучением отдельных предметов" С.В. Капитонов

Директор ООО «РД ГРУПП»

Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак и обед) для льготной категории обучающихся 5-11 классов



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ ТК
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (хлопья овсяные "Геркулес", молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	200	6,52	10,41	24,31	217,03	ТК №234-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	60	2,00	4,17	49,33	242,83	ТК №580-П
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18	ТК №470-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	10,19	43,01	ТК №459-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	ТК №573-П
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		770	16,65	19,76	115,59	707,66	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТК №54-Т
	Суп из овощей (говядина, картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана)	250	4,67	7,87	9,62	127,88	ТК №116-П
	Фрикадельки из говядины в соусе (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	100	7,19	7,42	6,38	121,14	ТК №189-Т
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,21	7,07	44,60	282,96	ТК №202-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	30,72	124,38	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-П
	Итого за обед:		910	29,38	23,38	128,95	843,36
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	200	8,55	10,41	38,76	282,93	ТК №235-П
	Бутерброд с сыром (батон нарезной, сыр полутвердый)	80	12,28	12,96	20,56	250,00	ТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,78	1,53	12,29	70,02	ТК №465-П
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	ТК №82-П
Итого за завтрак:		580	23,51	25,10	79,71	640,75	
Обед	Салат овощной (картофель, горошек зеленый консервированный, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,77	5,53	9,83	96,14	ТК №30-Т
	Борщ с капустой и картофелем (говядина, картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана)	250	4,58	7,80	10,54	130,62	ТК №62-Т
	Тефтели рыбные (минтай (или треска), молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная)	100	7,96	6,92	12,17	142,79	ТК №164-Т
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,28	5,72	43,25	241,69	ТК №385-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	21,31	86,62	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Итого за обед:		900	24,24	26,85	128,36	851,85
День 3 (Среда)							
Завтрак	Запеканка из творога (творог, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное)	200	31,80	15,40	30,00	385,80	ТК №279-П
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	ТК №471-П
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П

	Хлеб пшеничный								
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко)	30	2,28	0,24	14,76	70,20		TK №573-П	
Итого за завтрак:		200	1,97	1,48	12,42	71,22		TK №462-П	
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердый (полутвердый), масло растительное, соль йодированная)	560	38,61	20,07	83,63	669,72			
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	100	2,92	10,68	7,05	136,03		TK №32-П	
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	250	5,43	4,19	18,19	132,13		TK №79-Т	
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	100	13,45	8,18	8,60	161,87		TK №350-П	
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	2,52	8,41	14,72	144,58		TK №102-Т	
	Хлеб ржаной	200	0,64	0,24	28,77	119,86		TK №496-П	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	14,04	72,10		TK №574-П	
Итого за обед:		35	2,66	0,28	17,22	81,90		TK №573-П	
День 4 (Четверг)		900	30,42	32,51	108,59	848,46			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	200	6,65	9,13	30,36	230,18		TK №232-П	
	Кондитерские изделия (вафли)	60	2,17	3,67	53,50	255,67		TK №580-П	
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18		TK №470-П	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80		TK №573-П	
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00		TK №82-П	
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	10,05	41,42		TK №457-П	
Итого за завтрак:		760	16,56	17,71	118,45	699,24			
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00		TK №54-Т	
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина, картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана)	250	4,69	7,85	8,06	121,58		TK №66-Т	
	Печень по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана, масло сливочное, соль йодированная)	100	17,95	5,88	6,27	149,78		TK №356-П	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,39	5,29	39,35	230,56		TK №256-П	
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	30,72	124,38		TK №495-П	
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40		TK №574-П	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60		TK №573-П	
Итого за обед:		910	36,75	20,14	123,92	826,30			
День 5 (Пятница)									
Завтрак	Биточки из курицы (курица, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	16,04	14,05	9,57	228,86		TK №372-П	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14		TK №377-П	
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50		TK №82-П	
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко)	200	1,56	1,14	10,23	57,42		TK №460-П	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80		TK №573-П	
Итого за завтрак:		600	24,29	22,72	74,76	600,72			
Обед	Салат из пекинской капусты с огурцами свежими (капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная)	100	0,94	6,39	2,48	71,17		TK №15-Т	
	Суп картофельный с бобовыми (курица, картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное, соль йодированная)	250	10,74	7,75	18,79	187,23		TK №113-П	
	Гренки из пшеничного хлеба (хлеб пшеничный формовой)	10	0,89	0,16	4,34	22,36		TK №143-П	
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, соль йодированная)	250	20,70	13,84	41,85	376,31		TK №375-П	
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,08	0,07	21,76	87,99		TK №486-П	
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10		TK №574-П	
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90		TK №573-П		
Итого за обед:		880	38,81	29,01	120,48	899,06			

		Вес блюд (суммарный), г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Среднее значение за период по завтракам:		654	23,92	21,07	94,43	663,62	
Среднее значение за период по обедам:		900	31,92	26,38	122,06	853,81	
Неделя 2							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	200	6,03	9,62	29,93	230,35	TK №229-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	60	2,00	4,17	49,33	242,83	TK №580-П
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	10,19	43,01	TK №459-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за завтрак:		765	15,78	18,93	118,75	709,27	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	TK №54-Т
	Суп картофельный с клецками (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	250	4,74	5,96	11,73	119,40	TK №115-П
	Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	100	18,72	12,44	2,97	198,63	TK №171-Т
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,21	7,07	44,60	282,96	TK №202-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	30,72	124,38	TK №495-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
Итого за обед:		890	39,42	26,26	118,71	868,37	
День 7 (Вторник)							
Завтрак	Макаронные изделия с сыром (макаронные изделия, сыр твердый (полутвердый), масло сливочное, масло растительное, соль йодированная)	250	12,88	15,50	51,50	397,50	TK №261-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	TK №573-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,78	1,53	12,29	70,02	TK №465-П
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	TK №82-П
Итого за завтрак:		585	18,22	17,51	89,11	587,22	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	100	1,76	5,38	7,04	83,65	TK №30-П
	Щи из квашеной капусты с картофелем (говядина, картофель, капуста квашенная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана)	250	4,53	7,82	7,58	118,84	TK №69-Т
	Котлеты рыбные любительские (минтай (или треска), морковь, лук репчатый, молоко, яйцо куриное 1 кат., хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	12,40	3,78	5,51	105,61	TK №308-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,28	5,72	43,25	241,69	TK №385-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	21,31	86,62	TK №491-П
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30	TK №573-П
Итого за обед:		920	30,18	23,81	124,87	834,41	
День 8 (Среда)							
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная)	200	17,69	20,94	4,28	276,19	TK №268-П
	Бутерброд с сыром (батон нарезной, сыр полутвердый)	80	12,28	12,96	20,56	250,00	TK №63-П
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко)	200	1,97	1,48	12,42	71,22	TK №462-П
Итого за завтрак:		580	32,34	35,77	47,06	641,81	

Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,60	9,53	6,60	118,60	TK №47-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	250	5,43	4,19	18,19	132,13	TK №79-Т
	Тефтели из говядины (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная)	100	13,90	6,80	7,57	147,07	TK №348-П
	Картофель отварной с маслом сливочным (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,61	8,50	35,74	237,89	TK №152-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	28,77	119,86	TK №496-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
Итого за обед:		875	29,68	29,76	117,19	855,25	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	200	4,69	8,81	27,59	208,43	TK №236-П
	Кондитерские изделия (вафли)	60	2,17	3,67	53,50	255,67	TK №580-П
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	TK №82-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	10,05	41,42	TK №457-П
Итого за завтрак:		760	14,60	17,39	115,68	677,49	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	0,94	6,15	3,47	74,23	TK №19-Т
	Свекольник (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана)	250	4,97	7,87	14,66	149,25	TK №98-П
	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	10,04	11,97	12,16	196,50	TK №341-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,39	5,29	39,35	230,56	TK №256-П
	Соус красный основной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	50	1,48	1,10	8,51	49,83	TK №422-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	30,72	124,38	TK №495-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Итого за обед:		920	27,32	32,84	126,72	912,74
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Кнели из курицы с рисом (курица, крупа рисовая, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	100	15,73	15,09	6,75	225,80	TK №371-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	TK №377-П
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко)	200	1,56	1,14	10,23	57,42	TK №460-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
Итого за завтрак:		600	23,99	23,77	71,94	597,66	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	TK №53-Т
	Суп картофельный с бобовыми (курица, картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное, соль йодированная)	250	10,74	7,75	18,79	187,23	TK №113-П
	Гренки из пшеничного хлеба (хлеб пшеничный формовой)	10	0,89	0,16	4,34	22,36	TK №143-П
	Бигус с курицей (курица, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль йодированная)	250	28,21	22,18	14,98	372,30	TK №329/1-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,08	0,07	21,76	87,99	TK №486-П
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
Итого за обед:		885	46,56	31,10	95,28	848,57	

	Вес блюд (суммарный), г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Среднее значение за период по завтракам:	658	20,98	22,67	88,51	642,69
Среднее значение за период по обедам:	898	34,63	28,75	116,55	863,87