

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ ГО-Заречный
"Средняя общеобразовательная школа №4"

Гришина В.С.

Средняя общеобразовательная школа №4
Общественное питание
Инн 66-09-08438

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

ОГРН 1026603084388

Примерное четырех недельное меню
для питания учащихся общеобразовательных школ Заречный льготное с 5-11 класс (78 руб.)

№ рец. Сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.				
			3	Б	Ж	У	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3																						

Неделя первая День первый

обед

19	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	0,1	4	21	0	3,6	0	0	0	5,8	0	0	0	0,2							
171	Суп - пюре из картофеля с грибами	250/10	4,7	4,9	27,6	175	0,02	0	2,6	0	1,2	31,2	26	31,2	0	0	1,2							
44,3	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,2	24,1	176	0,02	20,5	0	0,12	84	0	0	0	0	0	3,6							
100/30	Биточки обеденные с соусом	100/30	8,51	14,18	17,76	232	0,01	2,08	0	0	0	11,9	0	0	0	0	0,19							
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9	0,9	0,9	0,9							
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0	0,7	0,7	0,7							
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6	3,6	3,6	3,6							
	Итого обед		24,81	26,08	116,56	840,5	0,29	26,38	3,72	5,06	213,4	186,6	33,8	10,39	10,39	10,39	10,39							

Неделя первая День второй

обед

24	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	1,2	13,14	36	0	1,62	0	0	0	14,85	13,8	12,6	0,21	0,21	0,21							
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	5,7	18	162	0,18	15,5	0,17	0	89,6	87,10	35,3	2,75	2,75	2,75	2,75							
393	Колбаса отварная	100	10,6	17,2	0,2	196	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4	1,4	1,4	1,4							
224	Рагу из овощей	180	2,8	4,4	16,2	138	0	11,7	0	0	56,5	0	47,2	1,3	1,3	1,3	1,3							
705/a	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	111	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2	1,4	1,4	1,4	1,4							
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7	0,7	0,7	0,7							
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6	3,6	3,6	3,6							

	Итого обед		27,02	29,6	130,74	935,5	0,78	52	152,99	2,79	206,35	260,3	97,5	12,76
Неделя первая день третий														
обед														
24	Икра кабачковая	60	1,4	0,2	48	76	0	7,2	0	0	11,6	0	0	0,4
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,75	5,8	4	162	1,25	17,3	0,97	0	68,3	87,1	35,3	1,2
394	Жаркое по - домашнему с говядиной	250	17	16,8	15,6	384	0,2	26,6	0	0	26,5	0	0	2,6
591	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,4	0	29,82	42	0,04	3,54	0,05	0,05	62,04	0	0	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		27,85	23,5	126,62	845,5	1,69	54,74	1,84	2,84	181,84	246,5	35,3	9,4

Неделя первая день четвертый

обед														
24	Зеленый горошек консервированный	60	1,4	0,2	8	42	0	0	7,2	0,4	11,6	7,2	4,2	1,34
110	Борщ с капустой, с картофелем со сметаной	250/5	3,6	6,9	8,9	152	0,05	15,6	0,97	0	113,2	53,12	26,2	1,2
388	Котлета рыбная с соусом	100/30	14,99	5,06	13,2	143,75	0,08	1,03	26,25	0	59,13	197,13	26,38	0,74
538	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	9,59	167	0	12,3	0	0	39,1	0	40	0,1
639	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,6	2,2	23,1	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	23	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		36,49	21,46	97,99	823,25	0,35	53,03	35,25	3,19	236,43	416,85	96,78	8,08

Неделя первая день пятый

обед														
14	Овощная добавка(огурец свежий)	60	0,48	0	2,8	12	0,04	6	0	0	27,6	0	0	0,72
174	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	1,9	5,6	0,72	144	0,1	17,3	0	0	134,2	48,7	45	1,6
493	Птица тушенная с соусом	100/30	22,9	17,7	9,6	259	0,1	0,9	0	0	52	0,5	30,3	1,7
527	Рис припущенный	180	3,4	4,7	1,9	162	0,1	6,5	0	0	44,8	0	0	1
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	34,5	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	13,9	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		34,18	28,7	75,62	813,5	0,58	30,9	1,12	3,74	339,1	209,8	77,9	10,22
	Итого за 1 неделю		150,4	129,3	547,5	4258,3	3,7	217,1	194,9	17,6	1177,1	1320,1	341,3	50,9

Неделя вторая День первый

обед

570	Маринад овощной	60	1,3	9,4	8,8	120	0,04	16	0	0	5,6	0	1	0,48
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	250/5	4,2	7,5	12,21	132,8	0,01	25,6	0,8	0	17,3	22,2	47,5	2
тгк9	Ежики традиционные с соусом	100/30	8,51	14,18	17,76	194	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
538	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	23,1	167	0	12,3	0	0	39,1	0	40	0,1
705/а	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	75	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2	1,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		23,51	38,38	118,07	870,3	0,36	67,62	77,62	2,79	87,3	181,6	89,7	8,47

Неделя вторая день второй

обед

[illegible]

Неделя вторая день третий

обед

[illegible]

обед														
24	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	4	21	0	0	3,6	0,2	5,8	3,6	2,1	0,67
98	Свекольник со сметаной	250/5	6,9	6,1	6,65	189	0,02	36,2	0	0	208	39,6	136	2,8
637	Птица отварная	100/30	21,1	13,6	52	194	0,04	0	20	0	39	143,9	20	1,8
44,3	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,2	1,2	176	0,02	20,5		0,12	84	0	0	3,6
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	24,1	53	0	9,4	0	0	59,9	0	0	0,8
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	13,7	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	1,1	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		40,45	26,9	113,85	814,5	0,28	66,2	24,42	3,11	410,1	346,5	159,2	13,97

Неделя вторая день пятый														
обед														
19	Овощная добавка(помидор свежий)	30	0,3	0,1	6,1	7,2	0,1	25	0	0	10	0	0	0,9
171	Суп - пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	4,9	1,1	175	0,02	0	2,6	1,2	31,2	26	31,2	1,2
214	Капуста тушеная	180	4,08	5,6	27,6	196	0,02	7,8	0	3,2	53,8	12,6	1,4	1,2
тк6	Тефтели мясные с соусом	100/30	12,7	11,3	41,4	184	0,16	2,26	0	0	49,49	0	0	2,4
638	Компот из кураги с вит С	200	1	0,1	8,1	110	0,1	22,5	0	0	94,9	0	0	1,5
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	27,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		28,93	22,9	117,9	853,7	0,6	57,66	3,42	7,19	252,79	198	32,6	11,5
	Итого за 2 неделю		148,2	142,6	555,3	4235,7	3,5	257,4	108,4	18,7	1241,0	1047,6	363,7	53,4

Неделя третья День первый														
обед														
19	Огурчик соленый	30	0,1	0	0,2	6	0,2	0	0	2	0	0	0	0,1
124	Суп " Волна " со сметаной	250/5	5	6,1	17,6	146	0,02	14,7	0,02	0	91,7	58	41	2
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	0,8
тк4	Шницель " Венский"	100/30	8,51	14,18	17,16	232	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		26,26	26,18	124,46	850,5	0,52	22,38	1,14	5,74	217,6	219,12	87,6	8,29
Неделя третья день второй														
обед														
24	Кукуруза консервированная овощная добавка	30	0,7	0,1	6,1	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2

140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	3,4	4	164	1,1	11,4	0	0	0	70,7	66,65	27	1,1
523	Каша ячневая вязкая	180	2,9	4,1	18,8	120	0	2,9	0	0	0	59,2	0	0	0,9
393	Колбаса отварная	100	10,6	17,2	17,4	196	0,2	0	0	0	0	32	0	0	1,4
698	Компот из свежих фруктов	200	7,6	2,2	0,2	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0	0,4
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	0,83	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		31,75	27,9	81,7	819,5	1,52	42	0,83	2,79		181,1	226,05	27	8,3
Неделя третья день третий															

обед															
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,45	1,45	2,8	26	0	23,1	0	0	0	4,3	1,2	0	0,3
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	5,7	18	171	0,18	15,5	0,17	0	0	89,6	87,10	35,3	2,75
433	Мясо тушеное с овощами	100	12	12,2	2,3	234	0	0,5	0	0	0	9,3	0	0	0,1
538	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	23,1	167	0	12,3	0	0	0	39,1	0	40	0,1
591	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,4	0	9,1	35	0,04	3,54	0,05	0,05	0	62,04	0	0	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	0,83	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		29	26,65	92	814,5	0,42	55,04	1,04	2,84		217,74	247,7	75,3	8,45
Неделя третья день четвертый															

обед															
25	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	1,4	5,8	3,92	74	0	4,8	0	0	0	20,6	0	3,8	0,4
147	Суп - лапша с курицей	250	3,5	4,7	14,4	214	0	14,4	0	0	0	88,5	0,00	0	1,4
330	Горошница	180	0	3,8	0	134	10,4	0	0	61,6	0	0	0	0	0,8
388	Котлета рыбная с соусом	100/30	14,99	5,06	9,59	143,75	0,08	1,03	26,25	0	0	59,13	197,13	26,38	0,74
705/a	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	111	0,1	11,54	76	0	0	0	0	1,2	1,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	0,83	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		26,64	20,46	91,61	858,25	10,78	31,87	103,07	64,39		181,63	356,53	31,38	9,04
Неделя третья день пятый															

обед															
19	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	4,00	21	0	3,6	0	0	0	5,8	0	0	0,2
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	250/5	4,2	7,5	12,21	132,8	0,01	25,6	0,8	0	0	17,3	22,2	47,5	2
493	Птица тушеная с соусом	100/30	22,9	17,7	1,9	224	0,1	0,9	0	0	0	52	0,5	30,3	1,7
44,3	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,2	24,1	176	0,02	20,5	0	0,12	0	84	0	0	3,6
638	Компот из кураги с вит С	200	1	0,1	27,5	110	0,1	22,5	0	0	0	94,9	0	0	1,5
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0	0,7

х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		40,35	32,5	106,41	845,3	0,43	73,2	1,62	2,91	267,4	182,1	77,8	13,3
	Итого за 3 недели		154,0	133,7	496,2	4188,1	13,7	224,5	107,7	78,7	1065,5	1231,5	299,1	47,4

Неделя четвертая День первый

		обед												
1	Морковь с изюмом	30	0,36	0,6	8,76	40	0	1,1	0	0	9,96	14,2	8,4	0,21
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,75	5,8	15,6	131,2	1,25	17,3	0,97	0	68,3	87,1	35,3	1,2
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	0,8
тк2	Биточки обеденные с соусом	100/30	8,51	14,18	17,76	232	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,4	0	9,1	35	0,1	9,4	0,1	0	29,9	0	0	0,8
	Итого обед		25,47	26,48	126,82	849,7	1,61	35,38	1,89	2,79	166,96	261,22	87,7	7,5

Неделя четвертая день второй

		обед												
570	Маринад овощной	30	0,4	2,7	2,65	36,5	0,7	0,9	1,2	0	3,4	12,3	3,6	0,1
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	5,2	4,6	14,4	151	0,22	15,5	0,17	0	89,6	22,2	35,3	2,75
393	Колбаса отварная	100	10,6	17,2	0,2	196	0,2	0	0	0	32	0	0	1,4
330	Бобовые отварные (горох)	180	5,3	4,2	32,4	192	0,5	0,9	0,1	0	16,9	0	0,3	1,05
639	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	7,6	2,2	23	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	13	41,6	17,5	0,28
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		35,25	31,8	109,35	894	1,84	41,4	2,3	2,79	168,3	231,3	56,7	9,58

Неделя четвертая день третий

		обед												
24	Икра кабачковая	30	0,7	0,1	4	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2
111	Борщ сибирский со сметаной	250/5	3,4	2,6	17	185	0,2	12,6	0	0	73,8	0	0	0,9
478	Запеканка картофельная с мясом	250	17	11,2	26,6	320	0	0	0	0	5,7	0	0	0,1
705/a	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	111	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2	1,4
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		27,85	15	111,3	818,5	0,5	27,84	76,82	2,79	98,7	159,4	1,2	6,9

Неделя четвертая день четвертый															
обед															
19	Овощная добавка(Помидор свежий)	30	1,4	0,1	2,3	30	0,02	3	0	0	0	6,9	0	9,9	0,3
147	Суп овощной со сметаной	250/5	2,5	4,5	6,5	122,5	0,2	20	0,1	0	0	130	85	39	1,5
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	0,05	5,4	0	0	0	33,5	0,52	44	0,8
5	Тефтели мясные с соусом	100/30	15,2	14,3	34,7	196	0,01	5,4	0	0	0	40,2	0	52,8	0,8
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84	13,4	155,2	0	0	3,6
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0	0,7
	Итого обед		31,75	24,8	133	815	0,52	34	1,22	3,74	291,1	246,12	148,3	8,6	8,6

обед															
14	Овощная добавка(огурец свежий)	60	0,48	0	2,8	12	0,04	6	0	0	0	27,6	0	0	0,72
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	250/5	4,2	7,5	12,21	174	0,01	25,6	0,8	0		17,3	22,2	47,5	2
492	Плов из мяса птицы	250	20,85	18,9	34,65	391	0,02	0,7	0	0		55,8	0	0	1,1
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	9,4	0	0		59,9	0	0	0,8
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95		0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,2	64	0,16	0	0,52	1,84		13,4	155,2	0	3,6
	Итого обед		31,88	27,3	100,06	811,5	0,27	41,8	1,62	2,79		174	181,6	47,5	8,92
	Итого за 4 неделю		152,2	125,4	580,5	4188,7	4,7	180,4	83,9	14,9		899,1	1079,6	341,4	41,5
	Итого средняя за 4 недели		151,2	132,7	544,9	4217,7	6,4	219,8	123,7	32,5		1095,7	1169,7	336,4	48,3

интер технолог Елиза Сухорукова М