



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 5

Е.В. Здравомыслова

МЕНЮ ОБЕДОВ С 7 - 11 ЛЕТ С 01 ПО 05 ФЕВРАЛЯ 2021 Г
В МОУ СОШ № 5 (зимне-весенний период)

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
01 ФЕВРАЛЯ							
96	Суп Крестьянский	200	10,97	1,50	4,00	13,50	95,80
284	Котлета домашняя	80	33,46	14,08	17,16	1,22	398,00
302	Греча рассыпчатая	150	7,24	7,50	6,30	40,70	249,60
376	Чай с сахаром	215	1,10	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	30	1,05	2,00	0,25	12,70	61,20
521	Груша	164	21,91	0,96	0,77	26,68	13,06
		923	75,73	26,14	28,48	109,80	877,66
02 ФЕВРАЛЯ							
102	Суп гороховый	200	9,24	4,06	4,28	19,08	131,00
242	Колбаса	64	26,49	4,90	9,30	0,70	97,00
309	Макароны отварные	150	5,78	5,40	4,80	28,70	179,40
342	Компот из яблок	200	5,17	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	30	1,05	2,00	0,25	12,70	61,20
	Зефир в вафельном рожке	шт	15,00				
		644	75,73	16,56	18,63	90,18	585,20
03 ФЕВРАЛЯ							
82	Борщ	200	12,00	1,50	3,90	12,20	89,80
221	Запеканка творож.со сгущенкой	120/30	36,84	23,26	15,44	34,52	364,20
377	Чай с сахаром и лимоном	7/215	2,09	0,20	0,00	16,00	65,00
5	Хлеб столовый	30	1,05	2,00	0,25	12,70	61,20
1008	Банан	317	23,75	3,38	1,06	46,70	213,02
		919	75,73	30,34	20,65	122,12	793,22
04 ФЕВРАЛЯ							
96	Рассольник Домашний	200	12,07	1,60	4,00	16,40	109,00
204	Гуляш из кури	50/75	26,66	19,72	17,89	4,76	168,20
312	Пюре картофельное	150	7,18	3,15	5,10	18,60	132,40
1044	Напиток из клюквы	200	7,28	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	30	1,05	2,00	0,25	12,70	61,20
530	Мандарин	205	21,49	1,25	0,27	11,51	58,52
		910	75,73	27,82	27,61	86,67	622,02
05 ФЕВРАЛЯ							
118	Суп с мясн.фрикадельками	200/14	10,78	1,68	1,73	13,26	72,00
204	Биточек мясной	80	33,46	14,08	17,16	1,22	398,00
321	Капуста тушеная	150	7,00	4,05	4,01	20,10	128,85
376	Чай с сахаром	215	1,10	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	30	1,05	2,00	0,25	12,70	61,20
522	Апельсин	203	22,34	2,13	0,47	3,12	106,97
		1004	75,73	24,04	23,62	65,40	827,02

		4400	378,65	124,90	118,99	474,17	3705,12
--	--	------	--------	--------	--------	--------	---------

Зав.столовой

Калькулятор



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 5

Е.В. Здравомыслова

ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ С 7 - 11 ЛЕТ С 6 ПО 10 день 2021 Г В МОУ СОШ № 5 (зимне-весенний период)

№ рецепту	наименование блюда	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергетич еская ценность, ккал	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В1,мг	В2,мг	В12, мг	В6,мг	РР,мг	Ca	Mg	P	Fe	I
6день																				
102	Суп гороховый	200	4,06	4,28	19,08	131,00	2,42	0,92	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,48	65,40	23,52	103,50	2,70	7,40
281	Фрикадельки в соусе	55/50	10,10	9,04	1,35	126,86	0,98	0,23	1,58	1,72	0,05	0,31	0,39	6,37	0,17	58,49	10,89	156,36	2,13	0,21
304	Рис отварной	150	3,75	6,15	41,40	235,65	0,00	17,85	0,30	0,15	0,00	0,00	0,00	0,15	0,60	8,85	24,45	70,80	0,60	0,75
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	11,50	4,60	5,20	0,50	0,00
5	Хлеб столовый	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,00	0,00	0,65	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,21	5,20	5,70	26,10	1,20	3,00
521	Груша	307	1,02	0,82	28,45	129,96	13,92	5,53	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	52,60	33,16	44,21	5,53	2,87
		1007	21,03	20,54	117,98	744,67	17,32	24,53	4,25	1,87	0,30	0,31	0,39	6,77	1,76	202,04	102,32	406,17	12,66	14,23
7день																				
83	Борщ с мясом и сметаной	215/10	10,30	6,90	12,30	163,50	12,90	192,40	0,50	0,00	0,00	0,10	1,20	0,40	2,50	71,10	37,60	127,60	2,50	9,60
268	Шницель мясной	75	11,40	13,80	1,05	167,10	0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,15	1,65	0,30	2,40	5,10	12,75	108,00	1,50	4,65
309	Макароны отварные	150	5,40	4,80	28,70	179,40	0,00	0,00	20,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,30	2,40	20,55	110,10	1,50	0,75
1043	Напиток из клюквы	200	0,10	0,10	22,70	92,70	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	11,90	5,30	2,50	0,00	0,00
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,40	10,80	11,40	52,20	2,40	3,40
520	Яблоко	244	0,81	0,81	20,98	100,85	21,47	10,74	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,65	34,32	17,24	23,59	4,72	4,23
		929	32,01	26,91	111,13	825,95	35,97	203,14	25,75	0,00	0,20	0,25	2,85	1,06	6,35	135,62	104,84	423,99	12,62	22,63
8день																				
99	Суп из овощей	200	1,40	3,90	11,40	86,60	28,40	0,12	6,80	0,00	0,10	0,10	0,00	0,20	1,62	18,60	18,30	63,20	1,20	0,10
294	Тфтели мясо-крупяные	100	13,00	8,30	8,60	154,80	0,30	9,10	1,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	2,40	10,90	22,90	127,80	0,90	6,30
342	Компот из яблок(витаминизир)	200	0,20	0,00	29,00	116,60	1,60	1,60	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	13,10	4,40	4,00	0,80	0,80
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,40	10,80	11,40	52,20	2,40	3,40
522	Апельсин	315	2,02	0,45	19,04	101,25	141,12	18,82	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,45	79,97	30,69	54,21	0,67	7,31
		875	20,62	13,15	93,44	581,65	171,42	29,64	9,85	0,10	0,20	0,20	0,00	0,52	4,97	133,37	87,69	301,41	5,97	17,91
9день																				
103	Суп картофельный с макарона	200	2,20	2,20	19,40	106,00	1,4	9,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	66,0	5,2	11,8	0,6	4,4
235	Шницель рыбный	75	11,10	3,45	5,85	135,0	2,3	22,5	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	36,6	49,7	179,4	0,8	93,0
312	Пюре картофельное	150	3,15	5,10	18,60	132,40	10,00	31,80	0,15	0,15	0,15	0,10	0,00	0,45	1,35	37,35	28,95	85,65	1,20	8,40
343	Компот из вишни	200	0,30	0,00	26,80	115,60	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	11,7	5,3	2,3	0,2	1,0
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,40	10,80	11,40	52,20	2,40	3,40
312	Икра кабачковая	50	8,50	4,45	3,85	59,50	3,5	76,5	0	0	0	0,05	0	0	0,2	20,5	7,5	18,5	0,4	0,0
1008	Банан	343	3,66	1,14	50,54	230,50	24,01	48,02	0	0	0	0,23	0	0	1,37	19,2	100,8	67,2	1,4	0,0
		1078	32,91	16,84	150,44	901,40	18,55	140,00	4,65	0,15	0,26	0,15	0,00	0,55	3,30	202,16	208,84	417,08	6,89	110,20
10день																				
88	Щи из капусты с картофелем	200	6,60	7,33	6,66	124,13	10,67	140,4	0,4	0	0	0,07	0,8	0,2	1,53	39,8	19,3	71,6	1,3	4,5
274	Зразы по-Коряжемски	70	8,3	11,8	10,5	163,0	0,5	13,6	2,3	0,1	0,1	0,1	3,1	0,5	5,2	15,3	25,6	203,8	4,1	10,6
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,70	249,60	0,0	24,0	4,9	0,1	0,2	0,1	0,0	0,3	2,4	18,6	128,3	191,7	4,4	2,3
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	11,50	4,60	5,20	0,50	0,00
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,40	10,80	11,40	52,20	2,40	3,40
53	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	6,90	4,20	7,20	0,18	0,00
530	Мандарин	300	1,80	0,40	16,60	84,40	84,40	22,20	0,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,40	77,80	24,40	37,80	0,20	0,00
		1025	28,54	26,36	115,37	807,43	97,07	200,20	9,30	0,20	0,60	0,27	3,90	1,30	10,06	180,70	217,83	569,50	13,05	20,77
		4914	135,11	103,80	588,36	3861,10	340,33	597,51	53,80	2,32	1,56	1,18	7,14	10,20	26,44	853,89	721,52	2118,15	51,19	185,74

Зав.столовой

Источник рецептур: "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под ред. Могилева П.П., 2007г. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95), Москва, 2006г.