

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 ЛЕТ
СУММА €65-44 рубл на одного ребенка

Сезон зимне-весенний

Р-ра Сборник к	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
							В1	В2	С	Са	Р
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
134	Суп крестьянский с крупой (пшено) и мясом птицы	200/25	18,6	12,3	31,9	131					
413	Сосиска отварная	80	8,1	10,6	2,8	210					
516	Макаронные изделия отварные	150	5,2	12,1	58,1	220					
685	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
	Чай с сахаром	250/15	0,2								
	Батон домашний	50	4,0	1,3	15	58					
	Итого		36,3	36,4	145,7	753	0,08	0,03	2,1	11,5	44,5
	2 ДЕНЬ										
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	7,9	62					
487	Птица отварная	80	12,6	7,5	5,5	115					
302	Каша гречневая	150	8,4	15,8	33,0	158					
685	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
	Чай с сахаром	250/15	0,2								
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295,0	0,05	0,06	0,09	35,0	108,0
	Итого		31,3	31,3	125,2	822	0,1	0,1	2,2	51,6	161,5
	3 ДЕНЬ										
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	200/25	10,2	16,1	23,0	168					
377	Рыба запеченная	80	12,2	4,5	10,8	106					
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,8	26,3	164					
	Хлеб "Трирежный"	30	2,4	0,30	14,4	105					
534	Икра свекольная	60	1,4	5,6	7,8	79			7,7		

Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
Итого		39,6	39,8	159,5	833	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
6 ДЕНЬ										
124	Ши из свежей капусты с картофелем	200	6,4	5,5	9,6	75				
471/600	Фрикадельки из говядины, тушеные в сметанном соусе	80/50	15,0	23,0	21,4	292				
	Каша пшеничная	150	4,5	0,4	44,9	179				
	Овоши во сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58				9
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5
	Итого		30,3	30,3	128,8	738	0,1	0,04	2,1	16,6
										53,5

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г

2. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 г.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микроутириентов в организме детей. В рационе – йодированная соль, морская рыба, обогащенный хлеб "Прибрежный"

Директор МУП "Столовая №1
г. Ростова-на-Дону"



Директор
МБОУ "Гимназия №46"



Surina