

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 80



Н.В. Коурова

" 01 "

2023 г.

Утверждаю:

Управляющий группой объектов
ООО "ОМС-ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ"



Д.В. Старков

2023 г.

Примерное двухнедельное меню

МБОУ СОШ № 80

для учащихся возраста 12 лет и старше

Сервис: Обед (АЛП)

Сезон: Осень - Зима - Весна

г. Нижний Тагил

Первая неделя - понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ 2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
260/06	Гуляш 100 (СОШ 2018)	100	10,64	28,19	2,89	309
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
54-5гн/2018	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ 2022)	200	0,30	0,60	7,10	35
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			32,54	42,34	127,99	1034

Первая неделя - вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
81/2016	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай)	100	9,04	8,42	12,33	161
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			24,10	30,85	132,15	902

Первая неделя - среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,65	13,51	116
291/2015	Плов из птицы (окорока) 200 (СОШ 2018)	200	16,89	9,87	36,45	303
покупное/	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			27,17	25,39	115,02	800

Первая неделя - четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 100 (СОШ 2018)	100	0,80	0,10	1,70	10
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ 2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
263/2015	Рагу из свинины 200 (СОШ 2018)	200	13,35	34,35	19,66	432
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			25,69	42,65	96,49	873

Первая неделя - пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ 2018)	100	0,90	0,15	2,85	17
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	6,68	9,50	100
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130	25,91	30,56	2,93	274
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			43,25	53,47	118,10	994

Вторая неделя - понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30 (СОШ)	100	10,23	12,59	11,14	202
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	33,20	31,40	165,09	1100

Вторая неделя - вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ 2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,65	13,51	116
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100	100	9,50	5,14	4,50	102
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	22,24	19,37	107,70	693

Вторая неделя - среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
54-223/2018	Маринад овощной со свеклой 100 (СОШ 2018)	100	1,30	8,80	8,50	120
132/1996	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,98	6,74	11,36	108
255/2015	Печень по-строгановски 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	28,50	34,91	117,98	915

Вторая неделя - четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ 2018)	100	1,10	0,20	3,80	22
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30 (ку)	100	11,34	13,66	8,92	204
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	30,16	36,66	135,75	976

Вторая неделя - пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ 2018)	100	1,20	4,73	7,70	78
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ 2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
265/2015	Плов (СОШ 2018)	200	16,82	37,56	34,52	544
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	29,52	50,49	106,59	1011

Пищевая ценность		24,70	30,63	101,91	775
-------------------------	--	--------------	--------------	---------------	------------

При составлении двухнедельного меню была использована литература:

ТР ТС 021/2011 О безопасности пищевой продукции

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения"

Справочник "Химический состав пищевых продуктов" /Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева

Сборники рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.