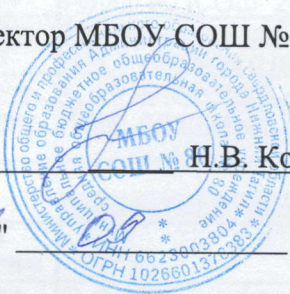


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 80



Н.В. Коурова

"0" _____

202 3 г.

Утверждаю:

Управляющий группой объектов
ООО "ОМС-ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ"



Д.В. Старков

202 3 г.

Примерное двухнедельное меню

МБОУ СОШ № 80

для учащихся возраста 12 лет и старше

Сервис: Обед (АПП №10)

Сезон: Осень - Зима - Весна

г. Нижний Тагил

Первая неделя - понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
260/06	Гуляш 90 (СОШ 2018)	90	9,58	25,37	2,60	278
273, 469	Макароны отварные 150	150	5,33	4,89	35,59	212
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого		18,70	30,84	74,11	657

Первая неделя - вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
81/2016	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90	16,29	8,46	2,43	151
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого		23,26	14,60	60,14	468

Первая неделя - среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
291/2015	Плов из птицы (окорока) 150 (СОШ 2018)	150	12,67	7,40	27,34	227
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого		16,40	7,98	63,05	392

Первая неделя - четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
263/2015	Рагу из свинины 150 (СОШ 2018)	150	10,01	25,77	14,74	324
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого		13,74	26,35	50,45	489

Первая неделя - пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
444	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30 (кура)	110	20,78	24,57	1,94	311
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого		31,79	37,75	73,24	750

Полная стоимость

1 шт

1 шт

1 шт

1 шт

При составлении диетического меню была использована литература:

ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции"

СанПиН 2.3.2.4.3891-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения"

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях

Вторая неделя - понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
280	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ	90	8,84	11,00	9,85	177
273, 469	Макароны отварные 150	150	5,33	4,89	35,59	212
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			17,90	16,47	81,15	554

Вторая неделя - вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	90	8,55	4,63	4,05	92
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			15,52	10,77	61,76	409

Вторая неделя - среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
255/2015	Печень по-строгановски 45/45	90	11,93	10,11	3,17	167
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			20,89	16,68	67,61	522

Вторая неделя - четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (кур	90	10,25	13,21	9,75	199
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			21,20	26,39	80,84	636

Вторая неделя - пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
265/2015	Плов (СОШ 2018)	150	12,62	28,17	25,89	408
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			16,41	28,75	61,81	575

Пищевая ценность		16,32	18,05	56,18	454
-------------------------	--	-------	-------	-------	-----

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.