

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 (АПП №3)

Сезон: Осень - Зима - Весна

г. Нижний Тагил

Первая неделя - понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
260/06	Гуляш 90 (СОШ 2018)	90	9,58	25,37	2,60	278
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
424	Булочка Домашняя 50	50	4,53	6,70	30,44	198
		Итого	32,84	43,45	153,03	1142

Первая неделя - вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
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
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
87/276	Манник 50 Тагил (80 шк) молоко	50	5,00	4,59	43,69	240
		Итого	32,15	25,23	129,35	874

Первая неделя - среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
291/2015	Плов из птицы (окорока) 150 (СОШ 2018)	150	12,67	7,40	27,34	227
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
417	Гребешок с повидлом	75	5,48	1,80	46,35	217
		Итого	25,53	15,64	132,03	760

Первая неделя - четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ 2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
263/2015	Рагу из свинины 150 (СОШ 2018)	150	10,01	25,77	14,74	324
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
стр.17/2017	Крендель сахарный 50 Тагил (80 шк)	50	3,63	8,06	34,93	227
		Итого	23,70	40,94	106,51	892

Первая неделя - пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,63	5,64	7,63	82
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222
257, табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
406/2005	Пирожок с картофелем 75 Тагил (80 шк) (очищенные)	75	5,88	2,68	33,01	176
		Итого	41,18	46,31	126,25	974

Вторая неделя - понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ	90	8,84	11,00	9,85	177
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
424	Булочка Домашняя 50	50	4,53	6,70	30,44	198
Итого			32,10	29,08	160,28	1041

Вторая неделя - вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
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
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
406/2005	Пирожок с рисом и яйцом 75 Тагил (80 шк)	75	6,27	3,87	34,74	195
Итого			25,44	20,50	119,13	755

Вторая неделя - среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,61	5,69	9,12	88
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
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
87/276	Манник 50 Тагил (80 шк) молоко	50	5,00	4,59	43,69	240
Итого			29,38	27,20	132,00	905

Вторая неделя - четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (ку	90	10,25	13,21	9,75	199
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
740/2004	Шанежка с наливкой 75 Тагил (80 шк)	75	6,87	6,60	37,45	213
Итого			31,96	39,03	143,81	1015

Вторая неделя - пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ 2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
265/2015	Плов (СОШ 2018)	150	12,62	28,17	25,89	408
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
406	Пирожок с капустой 75	75	6,25	4,41	30,55	184
Итого			28,93	39,69	113,28	933
Пищевая ценность			25,27	27,26	109,64	774

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.