

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 80



Н.В. Коурова

2023 г.

Утверждаю:

Управляющий группой объектов  
ООО "ОМС ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ"



Д.В. Старков

2023 г.

## Примерное двухнедельное меню

### МБОУ СОШ № 80

### для учащихся возраста 7 - 11 лет

### 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) 60 (СОШ 2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 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
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
		<b>Итого</b>	<b>28,96</b>	<b>37,39</b>	<b>115,83</b>	<b>926</b>

**Первая неделя - вторник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86
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
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
		<b>Итого</b>	<b>29,15</b>	<b>25,46</b>	<b>108,48</b>	<b>779</b>

**Первая неделя - среда**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83
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
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
		<b>Итого</b>	<b>21,52</b>	<b>18,66</b>	<b>97,81</b>	<b>646</b>

**Первая неделя - четверг**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 60 (СОШ 2018)	60	0,48	0,06	1,02	6
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
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
		<b>Итого</b>	<b>21,52</b>	<b>32,92</b>	<b>88,56</b>	<b>738</b>

**Первая неделя - пятница**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ 2018)	60	0,54	0,09	1,71	10
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
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
		<b>Итого</b>	<b>35,93</b>	<b>43,86</b>	<b>107,82</b>	<b>862</b>

**Вторая неделя - понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 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
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
		<b>Итого</b>	<b>29,01</b>	<b>25,69</b>	<b>149,40</b>	<b>969</b>

**Вторая неделя - вторник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ 2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
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
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
		<b>Итого</b>	<b>19,96</b>	<b>16,67</b>	<b>99,41</b>	<b>626</b>

**Вторая неделя - среда**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
54-22з/2018	Маринад овощной со свеклой 60 (СОШ 2018)	60	0,78	5,28	5,10	72
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
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
		<b>Итого</b>	<b>25,25</b>	<b>28,03</b>	<b>106,28</b>	<b>791</b>

**Вторая неделя - четверг**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ 2018)	60	0,66	0,12	2,28	13
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 (куп)	90	10,25	13,21	9,75	199
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
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
		<b>Итого</b>	<b>26,72</b>	<b>32,53</b>	<b>124,60</b>	<b>882</b>

**Вторая неделя - пятница**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ 2018)	60	0,72	2,84	4,62	47
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
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
		<b>Итого</b>	<b>24,33</b>	<b>38,10</b>	<b>92,55</b>	<b>821</b>

<b>Пищевая ценность</b>		<b>21,86</b>	<b>24,94</b>	<b>90,90</b>	<b>670</b>
-------------------------	--	--------------	--------------	--------------	------------

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.