СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Оператор питания Школьник»

_____ И.К. Гараев

Примерное 2-х недельное меню организации общественного питания детей

возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

2021г.

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС								сезон: 05.04-31.05.2021
5-11 классы						возраст: от 12 лет и старше		
приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец	
			Б	Ж	У			
завтрак								
неделя1 день 1 понед	Сыр (порциями)	20	2,44	1,36	1,3	31	2	
	Сосиски отварные "Сказка"	60	7	9	3	153	131	
	Макаронные изделия отварные	200	6,1	7,2	48,2	295	227	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9	35	300	
	Сок фруктовый 0,2	1шт	1,0		20	92	429	
	Хлеб пшеничный витамин.	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420	
Итого за завтрак	730		20,59	18,26	104,3	715,5		

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС								сезон: 05.04-31.05.2021
5-11 классы						возраст: от 12 лет и старше		
приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец	
			Б	Ж	У			
завтрак								
неделя1 день 2 вторник	Масло сливочное порционно	10	0,5	0,9	2	67	1	
	Котлеты из птицы п/ф	60	8	11	19	158	8н	
	Каша пшеничная молочная	200	8,2	8	38,9	260,4	209	
	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	15	94	304	
	Фрукты свежие	100	1,0		15	52	424	
	Хлеб пшеничный витамин.	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420	
Итого за завтрак	700		24,35	23,20	112,7	740,9		

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС						сезон: 05.04-31.05.2021	
5-11 классы				возраст: от 12 лет и старше			
приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
завтрак							
неделя 1 день 3 среда	Помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	Гуляш из говядины отварной	45/45	17,04	18,72	4,4	254	91н
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	7,2	48,2	295	183,00
	Компот из кураги	200	1,3	0,1	32	130	309
	Кисломолочный продукт 0,1	100	4,5	3,5	24	67	422
	Хлеб пшеничный витамин.	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
Итого за завтрак	640		35,09	30,12	132,8	862,5	

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС						сезон: 05.04-31.05.2021	
5-11 классы				возраст: от 12 лет и старше			
приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
завтрак							
неделя 1 день 4 четверг	Огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	131
	Биточки рыбные п/ф	60	9,00	4,00	9	108	17н
	Картофельное пюре	200	5	7	29	203	146
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37	302
	Фрукты свежие	200	1,0		15	52	424
	Хлеб пшеничный витаминизиров	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
итого за завтрак	700		18,75	11,80	86,5	516,5	

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС								сезон: 05.04-31.05.2021
5-11 классы								возраст: от 12 лет и старше
приём пищи	наименование блюда		выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
				Б	Ж	У		
завтрак								
неделя 1 день 5 пятница	Помидоры свежие порционно		20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	Плов из филе птицы		220	18,59	25,85	45,58	488,6	131У
	Сок фруктовый		200	1	0,2	20	92	429
	Шоколад "Аленка" 0,015г		1шт	1,05	5,1	7,95	83	
	Хлеб пшеничный витаминизиров		50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
итого за завтрак		505		24,79	31,75	97,3	779,6	

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС								сезон: 05.04-31.05.2021
5-11 классы								возраст: от 12 лет и старше
приём пищи	наименование блюда		выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
				Б	Ж	У		
завтрак								
неделя 2 день 6 понед.	Сыр (порциями)		20	2,44	2,36		31	2
	Котлеты из говядины п/ф		60	10	11	8	171	2н
	Макаронные изделия отварные		180	8,1	7,2	48,2	295	227
	Соус томатный		30	0,3	1,40	1,90	22,00	248
	Чай с сахаром		200	0,1		9	35	300
	Шоколад "Аленка" 0,015		1шт	1,05	5,1	7,95	83	
	Хлеб пшеничный		50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
Итого за завтрак		555		25,74	27,56	97,6	746,0	

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС								сезон: 05.04-31.05.2021
5-11 классы						возраст: от 12 лет и старше		
приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
завтрак							
неделя 2 день 7 вторник	Масло сливочное порционно	10	0,50	0,90	2	67	1
	Сосиски отварные "Сказка"	60	7	9	3	153	131
	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	8,3	36,1	256	210
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121	310
	Хлеб пшеничный витамин.	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
итого за завтрак		540	18,73	19,00	94,9	706,5	

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС								сезон: 05.04-31.05.2021
5-11 классы						возраст: от 12 лет и старше		
приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
завтрак							
неделя 2 день 8 среда	Огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	Рыба припущенная	60	14	4	0	94	79,00
	Картофельное пюре	200	4,5	7,2	29,4	203	146,00
	Витаминизир кисель "Витошка"	200			20	76	324
	Сок фруктовый 0,2	1шт	1,0		20	92	429
	Хлеб пшеничный витаминизиров	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
Итого за завтрак		730	23,65	12,10	93,8	581,5	

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС								сезон: 05.04-31.05.2021
5-11 классы						возраст: от 12 лет и старше		
приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец	
			Б	Ж	У			
завтрак								
неделя 2 день 9 четверг	Помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	131	
	Котлеты из птицы п/ф	60	8	11	6	158	8н	
	Каша рисовая молочная	200	5,5	8,8	33,7	237,6	207	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	304	
	Шоколад "Аленка" 0,015г	1шт	1,05	5,1	7,95	83		
	Хлеб пшеничный витаминизиров	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420	
итого за завтрак		545	21,60	28,30	86,4	688,6		

Рацион:село СОШ ММС + ТЖС								сезон: 05.04-31.05.2021
5-11 классы						возраст: от 12 лет и старше		
приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец	
			Б	Ж	У			
завтрак								
неделя 2 день 10 пятница	Помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69	
	Жаркое по-домашнему	220	23,18	23,32	19,8	382	92н	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121	310	
	Сок 0,2	1шт	1		20,2	92	429	
	Хлеб пшеничный витаминизиров	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420	
итого за завтрак		690	28,83	24,02	95,0	711,5		