

«Согласовано»

«Управление Федеральной службы

По надзору в сфере защиты прав потребителей

И благополучия человека по Калужской области»

Главный специалист по надзору



И.Н. Панфилова

«*Л.В. О.В.*»

« Утверждаю»

Директор школы

«МОУ СОШ №2 г. Белоусово»

О.К. Пешкова



«Утверждаю»

Директор

ООО «Калужская Продовольственная

Компания»

И.Н. Крайина



Примерное двухнедельное перспективное меню для организации горячих обедов обучающихся в период

с «_01_» сентября 2020 г по «_31_» мая 2021 г

550

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	250	3,5	7	22,6	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Сосиски отварные	60	90	6,6	14,3	0,9	59,6	0,2	0,0	0,0	0,0	7,5	112,5	15,0	1,3
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	180/3,6	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	100	3	5,2	11	99,6	0,1	90,5	2,3	0,8	78,5	53,7	28,5	1,0
Напиток аельсиновый	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>19,7</i>	<i>35,0</i>	<i>106,3</i>	<i>785,2</i>	<i>0,6</i>	<i>92,8</i>	<i>4,7</i>	<i>2,1</i>	<i>120,9</i>	<i>377,3</i>	<i>108,5</i>	<i>5,3</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5	2,6
Котлета "Курочка ряба"	80	100	6,0	8,4	5,8	120,8	0,1	1,5	4,8	0,0	13,2	129,4	18,7	1,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10,8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>25,0</i>	<i>43,3</i>	<i>96,7</i>	<i>840,8</i>	<i>0,7</i>	<i>125,0</i>	<i>10,7</i>	<i>11,2</i>	<i>229,4</i>	<i>613,7</i>	<i>201,4</i>	<i>13,6</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Печень по-строгановски	1/80/60/20	1/100/70/30	15	9	6	171,1	0,3	36,0	0,8	5,3	24,9	313,3	27,2	7,8
Гречка отварная рассыпчатая	150	180	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	5,1	2,9	59,7	0,0	12,0	2,2	0,1	22,1	40,3	13,4	0,9
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,0	24,9	95,9	0,0	5,7	0,3	0,0	8,4	5,5	45,0	1,2
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>34,2</i>	<i>36,5</i>	<i>117,3</i>	<i>935,4</i>	<i>0,7</i>	<i>131,2</i>	<i>7,7</i>	<i>7,2</i>	<i>178,2</i>	<i>814,7</i>	<i>186,5</i>	<i>15,3</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый с картофелем	200	250	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4	0,0	26,4	137,8	29,5	1,7
Сосиски отварные	60	90	6,6	14,3	0,9	59,6	0,2	0,0	0,0	0,0	7,5	112,5	15,0	1,3
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	100	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>32,9</i>	<i>31,1</i>	<i>134,1</i>	<i>738,1</i>	<i>0,7</i>	<i>90,3</i>	<i>5,4</i>	<i>0,1</i>	<i>169,1</i>	<i>533,3</i>	<i>145,0</i>	<i>8,2</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18, лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед.</i>														
Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	250	3,5	7	22,6	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Птица отварная	80	100	18,9	19,1	0,7	250,6	0,1	2,7	0,2	0,1	16,6	237,1	28,1	3,1
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	180/3,6	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	100	2,2	5,1	7,4	82,9	0,0	49,5	2,1	0,0	57,9	42,3	19,7	0,8
Компот из сухофруктов	200	200	8,0	0,0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>39,2</i>	<i>39,7</i>	<i>128,0</i>	<i>977,7</i>	<i>0,4</i>	<i>55,5</i>	<i>4,7</i>	<i>1,6</i>	<i>138,2</i>	<i>537,9</i>	<i>134,1</i>	<i>7,8</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Рассольник "Ленинградский" на натуральном бульоне	200	250	10,1	12,4	30,4	266,5	0,2	26,1	1,2	1,0	42,4	198,2	45,1	2,3
Котлета куриная	80	100	6,9	8,4	5,8	120,8	0,1	1,5	4,8	0,0	13,2	129,4	18,7	1,8
Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/3,6	6,7	9,9	46,2	288,8	0,3	0,0	0,2	0,1	15,2	179,0	105,0	3,5
Салат/ овощи по сезону	60	100	2,6	10,3	15,9	162,8	0,1	24,9	4,5	3,4	43,2	83,7	41,9	1,6
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,4	1,6
		<i>Итого</i>	<i>29,7</i>	<i>41,5</i>	<i>146,5</i>	<i>1041,7</i>	<i>0,8</i>	<i>53,5</i>	<i>11,7</i>	<i>4,7</i>	<i>157,0</i>	<i>700,1</i>	<i>250,4</i>	<i>11,7</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Котлета рыбная	80	100	19,3	5,7	10,6	180	0,2	3,3	2,1	0,0	41,7	268,0	49,6	1,3
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/овощи по сезону	60	100	0,8	0,0	1,7	10,5	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>38,6</i>	<i>26,7</i>	<i>95,0</i>	<i>848,0</i>	<i>0,7</i>	<i>146,5</i>	<i>3,9</i>	<i>1,8</i>	<i>241,7</i>	<i>694,6</i>	<i>194,9</i>	<i>8,1</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с горохом на натуральном бульоне	200	250	14,5	9,3	28,8	250	0,4	27,0	3,1	1,4	67,2	216,8	65,8	4,5
Котлета "Нежная" куриная	80	100	5,4	0,555	0,855	157,47	0,057	1,5	4,8	0,0	9,0	129,4	18,7	7,8
Макароны отварные с маслом сливочным	150/3	180/3,6	6,4	12,0	46,2	320,5	0,1	0,0	1,8	0,2	15,1	63,8	11,3	1,2
Салат/ овощи по сезону	60	100	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Напиток цитрусовый	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>31,3</i>	<i>26,5</i>	<i>117,5</i>	<i>956,5</i>	<i>0,8</i>	<i>75,5</i>	<i>13,7</i>	<i>1,7</i>	<i>176,5</i>	<i>540,0</i>	<i>155,9</i>	<i>21,0</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 18, лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с рисом	200	250	2,25	0,26	13,51	98,34	0,108	21,3	1,0	0,7	25,3	52,1	22,9	1,3
Гуляш из говядины	1/80/60/20	1/100/70/30	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Гречка отварная	150	180	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	100	1,4	4,3	18	120,7	0,1	7,5	2,8	10,8	38,9	76,3	49,0	1,1
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	10	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>21,9</i>	<i>22,1</i>	<i>108,9</i>	<i>852,1</i>	<i>0,5</i>	<i>33,1</i>	<i>8,2</i>	<i>12,3</i>	<i>119,3</i>	<i>543,6</i>	<i>137,6</i>	<i>7,0</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	Масса порции (г) для детей с ,11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Суп "Крестьянский с крупой" на натуральном бульоне	200	250	25,3	12,2	20	286,1	0,3	33,8	0,8	0,8	55,2	360,5	80,3	2,0
Гуляш из мяса кур	1/80/60/20	1/100/70/30	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Рис отварной рассыпчатый	150	180	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Компот из кураги	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>43,5</i>	<i>29,7</i>	<i>108,1</i>	<i>877,2</i>	<i>0,7</i>	<i>75,1</i>	<i>4,1</i>	<i>1,7</i>	<i>144,1</i>	<i>700,6</i>	<i>185,0</i>	<i>11,0</i>