УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ лицея № 7 _____ Н.В. Земляненко

01.09 2020 г.

Двухнедельное меню для организации бесплатного питания обучающихся

1-4 классов МОБУ лицея №7 в 2020-2021 учебном году

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1Д													
100	Колбаса отварная	55	6.15	16.45	1.25	170	0.03	0	0	13	9	72	1
502	Каша гречневая	100	5	7.2	27.5	202	0.14	0	0	16	134	90	3
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4
138	Суп картоф с рисом/зелень	250	1.8	5.2	16.5	122	0.11	4.65	0	47.25	199.5	33	1.42
485	Гуляш из филе кур	50/50	8	7.2	8	128.5	0.04	0.7	ел	18	16	96	0.6
297	Каша гречневая	100	5	7.2	27.5	202	0.14	0	0	16	134	90	3
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	**Мд**	Fe
2д													
302	Запеканка из творога соо сметаной	150/20	40.3	12.1	36.5	252	0.02	0.48	0.02	0.14			
56	Масло сливочное	10	0.08	7.82	0.06	73.3	0.6	0.23	0.08	0.0185			
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
530	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4
124	Борщ из св кап/картоф/з	250/1	1.6	3.44	8	106	0.05	17.28	0	45.2	153.6	21.6	0.64
450	Печень тушен/соус	50/50	12.85	7.3	2	80							
297	Макароны отварные	100	3.4	6.1	22.8	167	0.16	0	0	36	83	16	1.7
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
530	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
Зд													
315	Каша овсянная молочная вязкая со слив маслом	265											
56	Масло сливочное	10	0.01	12.53	0.09	115.5	сл	0.23	0	0.1	4.4	0.6	0
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
	Какао напиток	200	4.7	5	31.8	187	0.04	1	0.01	124	116	22.07	0.8
140	Суп картофель с вермишель/зел	250/1	2.9	2.5	21	120	0.13	12.6	0.08	43.8	100	41.2	1.52
456	Котлета из м/говядины	50	7.33	9.9	9.5	145.2	0.02	сл	сл	3.2	65.3	7.4	0.6
518	Картофельное пюре	150	3.5	0.3	15.2	70	0.15	46.5	0.02	14.45	52	10.2	0.9
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
686	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	**Ж**	У		В1	С	А	Са	Р	**Мд**	Fe
4Д													
450	Печень тушен/соус	50/50	12.85	7.3	2	80							
5.12	Каша пшеничная	150	10.35	6.45	37.2	274	0.12	0	0	33	58	36	2.55
	Овощная закуска	10-30	0.8		1.5	17.2	0.06	10.2	0.35	15	20	8	0.3
	Сыр	15	4	4	4.1	54	сл	0.56	0.02	100	96		
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06	0	0	10	32.5	7	0.5
685	Чай с сахаром	100	0.1	0	7.5	. 29	ел	ел	0	6	2	3	0.4
139	Суп картоф/горох/з	200	4.2	3.5	21	85	0.1	3.2	0	45.2	120	32.1	0.6
450	Щницель натуральный	50	6.2	21.4	4.2	216	5	0.02		0.001	6.2	50.2	10.2
508	Рис отварной	150	9	3.6	35.7	244.5	0.01	0	0	15	65.2	13	0.03
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06	0	0	10	32.5	7	0.5
685	Чай с сахаром	100	0.1	0	7.5	. 29	ел	ел	0	6	2	3	0.4

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
5д													
320	Омлет натуральный	150	12	15	2.3	210	0.05	0.2	0.24	85	89	10	1.1
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
	Масло сливочное	10	0.08	7.82	0.06	73.3		0	0.1	3.3	2.85	0.45	0
	Компот из сухофрукты с ви тС	200	1.2		22.6	298.95	0.03	4.5		16	18	10	0.4
140	Рассольник ленинградский /смет	200	2.81	4.65	18.65	128.7	0.12	9.7	0.04	45.1	100	40.35	2.07
135	Отбивная из филе кур	60	19.2	6.27	0.8	152	0.07	1.7	0.07	20	60	18	1.6
	Каша пшеничная	150	10.35	6.45	37.2	274.5	0.12	0	0	33	85	36	2.55
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06	0	0	10	32.5	7	0.5
685	Чай с сахаром	100	0.1	0	7.5	. 29	ел	ел	0	6	2	3	0.4

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
6д													
302	Запеканка из творога соо сметаной	150/20	40.3	12.1	36.5	252	0.02	0.48	0.02	0.14			
56	Масло сливочное	10	0.08	7.82	0.06	73.3	0.6	0.23	0.08	0.0185			
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
530	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4
139	Суп картоф/горох/з	200	4.2	3.5	21	85	0.1	3.2	0	45.2	120	32.1	0.6
4.39	Тефтеля из говядины/соус	115/50	17.49	23.57	27.44	391.68	0.18	1.4		28.5	119	33	2.4
	Макароны отварные	150	5.1	9.15	34.2	244.5	0.24	0	0	54	85.2	2.4	1.55
	Овощная закуска	10-30	0.8		1.5	17.2	0.06	10.2	0.35	15	20	8	0.3
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06	0	0	10	32.5	7	0.5
685	Чай с сахаром	100	0.1	0	7.5	. 29	ел	ел	0	6	2	3	0.4

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	**Мд**	Fe
7д													
	Сосиска отварная	60	10.07	18.43	28.5	313	0.11	0	0.01	21	100	30	1.4
520	Макароны отварные	100	3.4	6.1	22.8	163	0.16	0	0	36	83	16	1.7
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
	Чай с сахаром	150	0.1	0	7.5	75.99	сл	сл	0	6	2	3	0.4
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06	0		14	4	4	1
	Борщ из св капусты/картоф	200	2.032	4.19	12.95	98.29	0.11	12.25	0.02	48.15	157.4	35.75	1.68
	Рыба тушенная/ овощами	100/0	24.2	7.8	5.17	89	0.09	0.8	0.01	31	82	21	0.7
	Рис отварной	150	3.82	5.85	41.8	224.54	0.01	0	0	15	65.2	13	0.03
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
530	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
8д													
320	Каша рисовая вязкая на молоке	265	6.3	7.09	44.8	269							
	Сыр	15	4	4	4.1	54	сл	0.56	0.02	100	96		
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
530	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4
138	Суп картоф с рисом/зелень	250	1.8	5.2	16.5	122	0.11	4.65	0	47.25	199.5	33	1.42
	Отбивная из филе кур	60	19.2	6.27	0.8	152	0.07	1.7	0.07	20	60	18	1.6
518	Картофельное пюре	150	3.5	0.3	15.2	70	0.15	46.5	0.02	14.45	52	10.2	0.9
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
530	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	**Мд**	Fe
9д													
	Омлет натуральный	150	12	15	2.3	210	0.05	0.2	0.24	85	89	10	1.1
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
630	Чай с молоком/сахар	200	1.6	1.6	17.3	87.07	0.03	0.6		66	50	12	0.8
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
140	Суп картофель с вермишель/зел	250/1	2.9	2.5	21	120	0.13	12.6	0.08	43.8	100	41.2	1.52
456	Котлета из филе/кур	60	7.33	9.9	9.5	145.2	0.02	сл	сл	3.2	65.3	7.4	0.6
508	Рис отварной	150	9	3.6	35.7	244.5	0.01	0	0	15	65.2	13	0.03
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06	0	0	10	32.5	7	0.5
685	Чай с сахаром	100	0.1	0	7.5	. 29	ел	ел	0	6	2	3	0.4

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
10день													
	Биточек рыбный	78	14.8	5.4	15.5	165	0.09	0.8	0.01	31	80	25	0.7
518	Картофельное пюре	150	3.5	0.3	15.2	70	0.15	46.5	0.02	14.45	52	10.2	0.9
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
530	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4
140	Рассольник ленинградский /смет	200	2.81	4.65	18.65	128.7	0.12	9.7	0.04	45.1	100	40.35	2.07
456	Котлета из м/говядины	50	7.33	9.9	9.5	145.2	0.02	сл	сл	3.2	65.3	7.4	0.6
	Каша пшеничная	150	10.35	6.45	37.2	274	0.12	0	0	33	58	36	2.55
	Овощная закуска	10-30	0.16		0.6	3	0.01	2	0.01	4.6	8.4	2.8	0.2
	Хлеб йодированный	50	3.3	0.36	23.8	126.5	0.06			10	32.5	7	0.5
	Чай сахаром	150	0.1	0	7.5	43.5	ел	ел	0	6	2	3	0.4

Основание : сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразозовательных школах пол редакцией В.Т.Лапшиной 2004.сбоник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л.Марчук 1996г