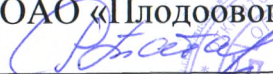
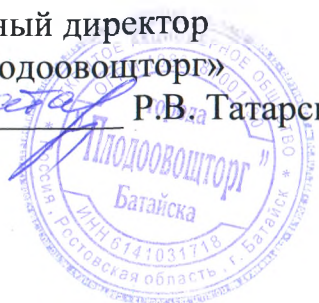


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг»

  
Р.В. Татарская



Утверждаю:

Директор МБОУ НШ №1

  
Е.Н. Деревянко



## **Примерное 2-х недельное менюобедов, полдников и ужинов**

для организации питания учащихся

возрастная группа от 7 до 11 лет

(осенне-зимний период)

**ОАО «Флодоовощторг» города Батайска**  
**Примерное 2-х недельное меню обедов для организации питания учащихся**

**возрастная группа от 7 до 11 лет**  
**Осенне-зимний период**

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>1-день</b>																
<b>Обед</b>																
	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98.29	2.03	4.19	12.95	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8	<b>8.29</b>
	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238.2	10.5	12.4	7.58	0.04	0.06	0	0	11	65	13	0.8	<b>33.82</b>
	Картофельное пюре	1/150	520/2004	182.56	2.4	4.9	23.5	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	<b>12.98</b>
	Огурец соленый	1/50	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	<b>5.2</b>
	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	<b>3</b>
	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132.6	0.32	-	32.86	0	0	0.4	0	16	6	6	1	<b>5.8</b>
<b>Полдник</b>																
	Печенье	1/50	-----	93	1.65	0	14.8	0.03	0.02	10	0	16	11	9	2.2	<b>9.40</b>
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>16</b>
<b>Ужин</b>																
	Каша манная вязкая на молоке с сахаром и сливочным маслом	1/200	Табл4/2004	144	2.4	3.5	25.8	1	0.02	0	0	10	51	18	0.4	<b>12.89</b>
	Бутерброд горячий с сыром	1/30/30	11/2004	170	4	4.7	27.8	0.06	0.04	0	9	16	44	6	0.6	<b>16.79</b>
	Какао с молоком	1/200	693/2004	145.2	3.52	3.72	25.49	0.04	0.06	1.3	0.01	122	90	14	0.56	<b>10.84</b>
	<b>Итого</b>			<b>1386.65</b>	<b>31.22</b>	<b>33.71</b>	<b>206.78</b>	<b>1.47</b>	<b>1.17</b>	<b>47.3</b>	<b>13.01</b>	<b>340</b>	<b>502.4</b>	<b>143.4</b>	<b>10.08</b>	<b>135.01</b>
<b>2-день</b>																
<b>Обед</b>																
	Суп картофельный с бобовыми, мясом куриным	1/200/25	139/2004	142	7.2	5.5	16	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	<b>18.31</b>
	Печень тушеная в соусе	1/70/20	439/2004	137.37	13.72	6.28	6.27	0.19	1.41	12.7	6216	30	239	17	5	<b>35.52</b>
	Макароны отварные	1/150	516/2004	252.45	8.25	7.65	35.25	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6	<b>9.21</b>
	Икра свекольная	1/70	78/2004	102	2.3	6.8	11.7	0.02	0.02	5	0	58	40	20	0.8	<b>8.25</b>
	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	<b>3</b>

## Sheet1

Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132.6	0.32	0	32.86	0	0	0.4	0	16	6	6	1	<b>5.8</b>
<i>Полдник</i>															
Рулет с джемом, с кусочками фруктов	1/80	Пром.пр-ва	193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1	<b>25</b>
Кисель из сока плодово-ягодного натурального	1/200	645/2004	194	0.2	0.2	47.4	0	0	3	0	12	6	4	0.6	<b>6.52</b>
<i>Ужин</i>															
Оладьи со сгущенным молоком	1/120/20	733/2004													<b>20.4</b>
Чай с сахаром	1/200	686/2004													<b>3.00</b>
Итого			1258.42	38.79	33.73	197.88	0.47	1.68	21.7	6226	299	609.4	104.4	9.82	<b>135.01</b>
<i>3-день</i>															
<i>Обед</i>															
Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94.38	2.38	1.84	17	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	<b>8.8</b>
Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	<b>26.3</b>
Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	2.5	5.1	25.5	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	<b>13.8</b>
Овощи соленые (помидор)	1/60	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	<b>10.8</b>
Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	<b>3</b>
Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	<b>7.3</b>
<i>Полдник</i>															
Кекс ванильный	1/50		193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1	<b>15</b>
Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
Фрукты	1/80		93	1.65	0	14.8	0.03	0.02	10	0	16	11	9	2.2	<b>10.94</b>
<i>Ужин</i>															
Сырники с морковью с сметаной	1/150/30	359/2004	225	5	3	31	0.08	0.25	0.3	10	132	198	30	0.6	<b>31.87</b>
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>4.20</b>
Итого			1633.71	45.97	43.66	209.37	0.55	0.7	39.2	24	492	756.4	177.4	10.22	<b>135.01</b>
<i>4-день</i>															
<i>Обед</i>															
Суп картофельный с горохом	1/200	138/2004	128.06	5.12	3.89	18.06	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	<b>6.86</b>
Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238.2	10.5	12.4	7.58	0.04	0.06	0	0	11	65	13	0.8	<b>33.82</b>
Рис отварной	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6	<b>10</b>
Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	60.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	40.8	24	12.8	0.96	<b>7.52</b>
Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	142.2	4.98	0.72	28.8	0.13	0.05	0	0	19.2	70.8	37.2	2.64	<b>3</b>

## Sheet1

Сок фруктовый	1/200	Пром.пр-ва	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>6</b>
<i>Полдник</i>															
Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8	15
Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
<i>Ужин</i>															
Пудинг из творога запеченый	1/100/10	362/2004													<b>42.51</b>
Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	<b>7.3</b>
Итого			1149.56	32.82	29.53	172.84	0.37	0.33	15.6	6	214	405.8	135	9.4	<b>135.01</b>
<i>5-день</i>															
<i>Обед</i>															
Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98.29	2.03	4.19	12.95	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8	<b>8.29</b>
Птица тушенная в соусе с овощами	1/125/75/5 0	488/2004	359.7	15.5	28.2	15.45	0.14	0.12	11	40	53	186	25	1.6	<b>40.09</b>
Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	<b>8.4</b>
Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	<b>3</b>
Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	<b>5.8</b>
<i>Полдник</i>															
Фрукты свежие	1/120	-----	93	1.65	0	14.8	0.03	0.02	10	0	16	11	9	2.2	<b>18.95</b>
<i>Ужин</i>															
Поджарка из рыбы (минтай)	1/80	379/2004	226	5.8	5.2	28.4	0.04	0.02	0	0	20	102	36	0.8	<b>33.57</b>
Каша ячневая	1/150	Табл.4/2004	182.56	2.4	4.9	23.5	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	<b>7.83</b>
Свекла тушеная	1/60	536/2004	155.5	2.1	0.8	35.4	0.03	0.03	17	0	58	40	20	0.8	<b>4.00</b>
Хлеб йодированный	1/20	пром.пр-ва	80	2.72	0.48	15.92	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	<b>0.88</b>
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>4.20</b>
Итого			1537.05	38.52	44.14	217.18	0.69	1.21	57.4	62	302	696.4	203.4	13.72	<b>135.01</b>
<i>6-день</i>															
<i>Обед</i>															
Суп лапша домашняя	1/200	148/2004	88.44	4.1	3.9	23.1	0.12	0.05	0	0	33	156	19	1.6	<b>13.5</b>
Тефтели из говядины с соусом	100/40	472/2008	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6	<b>39.11</b>
Капуста тушеная из свежей	1/150	214/2004	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	0	58	40	20	0.8	<b>12.03</b>
Хлеб ржаной	1/60	пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	<b>3</b>
Сок фруктовый	1/200	Пром.пр-ва	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>6</b>

## Sheet1

<i>Полдник</i>															
Печенье «Курабье»	1/50	-----	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8	<b>9.00</b>
Ряженка	1/150	-----	93	1.65	0	14.8	0.03	0.02	10	0	16	11	9	2.2	<b>18.61</b>
<i>Ужин</i>															
Оладьи с яблоками сметаной и сахаром	1/100/10/8	735/2004	213	6.5	6.6	31.6	0.15	0.1	23	20	23	125	33	1.3	<b>22.92</b>
Какао с молоком	1/200	693/2004	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>10.84</b>
Итого			1148.14	36.52	42.65	160.55	0.56	0.49	53.8	66	297	612.4	146.4	10.62	<b>135.01</b>
<i>7-день</i>															
<i>Обед</i>															
Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98.29	2.03	4.19	12.95	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8	<b>8.29</b>
Рыба, тушенная в томате с овощами	1/70/50	374/2004	89	24	5.2	5.17	0.04	0.02	0	0	20	102	36	0.8	<b>32.53</b>
Картофельное пюре	1/150	520/2004	182.56	2.4	4.9	23.5	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	<b>12.98</b>
Икра кабачковая	1/60	Пром.пр-ва	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	0	58	40	20	0.8	<b>8.40</b>
Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	<b>3</b>
Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	<b>5.8</b>
<i>Полдник</i>															
Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8	15
Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
<i>Ужин</i>															
Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	220.5	11.9	14.09	11.3	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	<b>26.3</b>
Макароны отварные	1/150	332/2004	182.56	2.4	4.9	23.5	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	<b>9.21</b>
Помидор соленый	1/30	пром.пр-ва	34	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	<b>4.5</b>
Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	<b>3</b>
Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
Итого			1466.91	58.62	37.5	214.48	0.7	1.36	32.7	23	369	698.8	227.8	12.04	<b>135.01</b>
<i>8-день</i>															
<i>Обед</i>															
Солянка из птицы со сметаной	1/200/25/10	158/2004	235.5	10.5	8.15	5.45	0.04	0.12	1.4	40	33	156	19	1.6	<b>25.65</b>
Жаркое по домашнему	1/150/80	436/2004	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6	<b>56.14</b>
Икра кабачковая	1/60	78/2004	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	0	58	40	20	0.8	<b>5.85</b>
Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	142.2	4.98	0.72	28.8	0.13	0.05	0	0	19.2	70.8	37.2	2.64	<b>3</b>

## Sheet1

Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
<i>Полдник</i>															
Печенье	1/50	-----	93	1.65	0	14.8	0.03	0.02	10	0	16	11	9	2.2	<b>9.00</b>
<i>Ужин</i>															
Сырники из творога со сметаной и сахаром	1/200	161/2004	269.33	8.281	9.018	38.559	0.08	0.25	0.3	10	132	198	30	0.6	<b>29.37</b>
Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
Итого			1233.73	42.28	46.04	126.259	0.45	0.58	32.5	90	343	677.8	152.2	11.04	<b>135.01</b>
<i>9-день</i>															
<i>Обед</i>															
Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	132/2004	128.7	2.81	4.65	18.65	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8	<b>10.67</b>
Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	220.5	11.9	14.09	11.3	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	<b>26.3</b>
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200.4	4.8	3.9	29.4	0.08	0.03	0	0	22	99	24	1.7	<b>9.91</b>
Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	<b>8.4</b>
Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	<b>3</b>
Сок фруктовый	1/200	Пром.пр-ва	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>6</b>
<i>Полдник</i>															
Фрукты свежие	1/60	-----	93	1.65	0	14.8	0.03	0.02	10	0	16	11	9	2.2	<b>7.86</b>
Печенье «Ушки с сахаром»	1/40	пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8	<b>5.00</b>
<i>Ужин</i>															
Тыквенно-яблочная запеканка с сметаной	1/150	289/2004	269	5	3	31	0.08	0.25	0.3	10	132	198	30	0.6	<b>47.03</b>
Какао с молоком	1/200	693/2004	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>10.84</b>
Итого			1327.6	37.48	29.56	180.41	0.46	1.38	26.4	25	341	652.4	160.4	11.22	<b>135.01</b>
<i>10-день</i>															
<i>Обед</i>															
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/30	137/2004	142	7.2	5.5	16	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	<b>21.37</b>
Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238.2	10.5	12.4	7.58	0.04	0.06	0	0	11	65	13	0.8	<b>33.82</b>
Каша пшеничная	1/150	Табл4/2004	210	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	<b>12.4</b>
Салат из соленых огурцов	1/60	20/2004	25	0.6	2	1.35	0.02	0.03	2	15	17	23	7	0.25	<b>10.80</b>
Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72	<b>3</b>
Кисель из сока плодово-ягодного натурального	1/200	645/2004	194	0.2	0.2	47.4	0	0	3	0	12	6	4	0.6	<b>6.52</b>

Sheet1

<i>Полдник</i>															
Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8	<b>15</b>
Сок фруктовый	1/200	Пром.пр-ва	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>6</b>
<i>Ужин</i>															
Блины с повидлом	1/185/10	305/2004	184	5	3	31	0.08	0.01	3	0	40	84	30	1	<b>21.9</b>
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	60	0.3	-	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>4.20</b>
Итого			1373.2	37.3	32.8	210.33	0.5	0.43	18	25	264	516.4	152.4	7.77	<b>135.01</b>