

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Шолоховская гимназия»

Л.А. Штанг

2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Общепит»

В.К. Ткаченко

2021 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Горячее питание за наличный расчет.

СОГЛАСОВАНО: *Врио*

заместитель Руководитель
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области

Е. В. Ковалев
Родченко



СОГЛАСОВАНО:

И.о. министра общего и
профессионального образования
Ростовской области

А. Е. Фатеев



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МЕНЮ

Горячее питание за наличный расчет (5 - 11 кл.)

Понедельник

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Борщ "Украинский"	1/250	2,5	7,6	16,7	145	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75	113
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Итого	275	6,3	8,05	39,76	255,5	0,58	2,25	17,5	0,9	51,5	263,5	34	1,75	

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Макаронны отварные	1/100	3,4	6,1	22,8	163	0,02			0,28	3,89	13,33	3,33	0,33	516
Соуска отварная	2/55	22,19	47,79	3,2	522,58	0,08			0,9	55,71	309,2	35,57	4,06	413
Икра кабачкова	1/34	0,6	2,7	2,82	36,6	0,003	1,44		0,32	4,8	4,5	1,95	0,12	*
Хлеб пшеничный	2/25	7,6	0,9	46,12	221	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2	*
Сок фруктовый	1/200	1,2	0,4	36,4	84	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	*
Итого	469	34,99	57,89	111,34	1027,18	0,293	1,44	0	3,13	93,4	433,5	78,05	6,84	
Всего														

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Горячее питание за наличный расчет (5 - 11 кл.)

Вторник

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,2		0,8	32	200	30	1	139
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Итого	275	10	6,05	45,36	277,5	0,18	8,2	0	1,45	43,5	243,5	46,5	2	

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Плов из говядины	50/120	18,99	7,18	30,8	267	0,12		0,03		21,72	235,9	46,6	2,27	443
Хлеб пшеничный	2/25	7,6	0,9	46,12	221	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2	*
Огурец соленый	1/60	0,5	0	0,91	6,58	0,02	5,84		1,52	13,86	19,32	9,68	0,42	*
Компот из сухофруктов с доб. свежих ягод	1/200	0,5		31,5	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8	639
Итого	480	27,59	8,08	109,33	618,58	0,34	9,84	0,03	3,22	98,58	366,2	107,28	5,49	
Всего														

Повар:

Бух. калькулятор:

МЕНЮ

Горячее питание за наличный расчет (5 - 11 кл.)

Среда

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп картофельный с фрикадельками	25/250	1,89	2,27	14,03	85,3	0,12	10		2,5	29	90	25	1,5	137
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Итого	300	5,69	2,72	37,09	195,8	0,2	10	0	3,15	40,5	133,5	41,5	2,5	

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Тефтели из говядины	1/91	4,85	2,84	2,84	114,43	0,02	0,05		0,36	11,15	54,09	9,61	0,41	462
Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	520
Салат из квашеной капусты	1/45	0,65	2,5	4	42	0,01	2,89		0,71	6,85	9,42	4,62	0,16	45
Хлеб пшеничный	2/25	7,6	0,9	46,12	221	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2	*
Компот из сухофруктов с доб. свежих ягод	1/200	0,5		31,5	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8	639
Итого	536	16,75	12,99	106,36	664,93	0,34	23,04	18	2,89	114,3	241,1	86,63	4,11	
Всего														

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Горячее питание за наличный расчет (5 - 11 кл.)

Четверг

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
							В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп - лапша с курицей	30/250	12,4	9,6	14,3	196	0,1	8,2		0,8	32	200	30	1	151	
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*	
Итого	305	16,2	10,05	37,36	306,5	0,18	8,2	0	1,45	43,5	243,5	46,5	2		

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
							В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Котлета куриная	1/110	24,31	21,56	11	339,9	0,25		33	3,96	38,5	206,8	55	2,2	496	
Каша гречневая	1/100	5,78	5,2	28,4	186	11,33			18,67	8	48	32,67	1,07	508	
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24	363	
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*	
Горошек зеленый консер.	1/30	1,08	0,03	2,94	16,5	0,01	2,01		0,5	10,9	25,95	13	0,3	*	
Сок фруктовый	1/200	1,2	0,4	36,4	84	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	*	
Итого	495	36,71	28,38	103,16	755,78	11,72	5,77	37	24,21	81,18	352,2	126,27	5,14		
Всего															

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Горячее питание за наличный расчет (5 - 11 кл.)

Пятница

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Солянка "Домашняя"	1/250	11,5	12,6	4,4	177	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75	157
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
	275	15,3	13,05	27,46	287,5	0,58	2,25	17,5	0,9	51,5	263,5	34	1,75	

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Жаркое по-домашнему	50/100	12,46	6,86	15,12	175	0,04	1,75		0,12	6	35,3	8,25	0,53	436
Огурец соленый	1/35	0,44	1,47	1,45	19,6	0,01	4,5		1,09	10,66	14,65	7,19	0,24	*
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Компот из сухофруктов с доб. свежих ягод	1/200	0,5		31,5	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8	639
Итого	410	17,2	8,78	71,13	429,1	0,17	10,25	0	2,26	68,16	117,5	49,94	2,57	
Всего														

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Горячее питание за паличный расчет (5 - 11 кл.)

Понедельник

2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,8		0,8	58	200	30	1,3	110
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Итого	275	5,8	5,65	36,16	216,5	0,13	10,8	0	1,45	69,5	243,5	46,5	2,3	

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Макароны отварные	1/100	3,4	6,1	22,8	163	0,02			0,28	3,89	13,33	3,33	0,33	516
Сосиска отварная	2/55	22,19	47,79	3,2	522,58	0,08			0,9	55,71	309,2	35,57	4,06	413
Икра кабачковая	1/34	0,6	2,7	2,82	36,6	0,003	1,44		0,32	4,8	4,5	1,95	0,12	*
Хлеб пшеничный	2/25	7,6	0,9	46,12	221	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2	*
Сок фруктовый	1/200	1,2	0,4	36,4	84	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	*
Итого	494	34,99	57,89	111,34	1027,2	0,293	1,44		3,13	93,4	433,5	78,05	6,84	
Всего														

Повар:

Бух. калькулятор:

МЕНЮ

Горячее питание за наличный расчет (5 - 11 кл.)

Вторник

2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
						белки	жиры	углеводы						
Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,2		0,8	32	200	30	1	139
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Итого	275	10	6,05	45,36	277,5	0,18	8,2	0	1,45	43,5	243,5	46,5	2	

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
						белки	жиры	углеводы						
Тефтели из говядины	1/91	4,85	2,84	2,84	114,43	0,02	0,05		0,36	11,15	54,09	9,61	0,41	462
Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	520
Салат из квашеной капусты	1/60	0,65	2,5	4	42	0,01	2,89		0,71	6,85	9,42	4,62	0,16	45
Хлеб пшеничный	2/25	7,6	0,9	46,12	221	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2	*
Компот из сухофруктов с доб. свежих ягод	1/200	0,5		31,5	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8	639
Итого	551	16,75	12,99	106,36	664,93	0,34	23,04	18	2,89	114,3	241,1	86,63	4,11	
Всего														

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Горячее питание за наличный расчет (5 - 11 кл.)

Среда

2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Борщ "Украинский"	1/250	2,5	7,6	16,7	145	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75	113
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Итого	275	6,3	8,05	39,76	255,5	0,58	2,25	17,5	0,9	51,5	263,5	34	1,75	

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен., ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Котлета мясная	1/70	12,72	11,52	12,8	261	0,08			0,8	21	129	26	1,5	451
Пюре картофельное	1/130	2,73	5,85	18,98	141,7	0,09	13,95	15,6	0,1	28,86	57,74	18,55	0,64	520
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24	363
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Кукуруза консервиров.	1/36	0,79	0,14	4,03	20,88	0,47	2,02	0,07	0,07	1,51	1,84	1,19	0,72	*
Компот из сухофруктов с доб. свежих ягод	1/200	0,5		31,5	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8	639
Итого	491	21,08	18,7	91,73	676,96	0,78	23,73	19,67	2,12	109,2	264,6	85,14	4,9	
Всего														

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Горячее питание за наличный расчет (5 - 11 кл.)

Четверг

2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
						белки	жиры	углеводы						
Суп картофельный с фрикадельками	25/250	1,89	2,27	14,03	85,3	0,12	10		2,5	29	90	25	1,5	137
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Итого	300	5,69	2,72	37,09	195,8	0,2	10	0	3,15	40,5	133,5	41,5	2,5	

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
						белки	жиры	углеводы						
Котлета куриная	1/110	24,31	21,56	11	339,9	0,25		33	3,96	38,5	206,8	55	2,2	496
Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	520
Винегрет овощной	1/44	0,7	5,05	3,4	62	0,24	0	46,87		122,61	203,1	92,44	3,9	71
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Компот из сухофруктов с доб. свежих ягод	1/200	0,5		31,5	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8	639
Итого	529	32,46	33,81	90,86	799,9	0,72	20,1	97,87	5,13	245,91	543,98	203,34	8,64	
Всего														

Повар:

Бух. калькулятор:

Питание
2 неделя

Гораздее питание за индивидуальный расчет (5 - 11 кл.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	25/250	2,3	9,2	13,4	127	0,05	10,8		0,8	58	200	30	1,3	110
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Итого	300	6,1	9,65	36,46	237,5	0,13	10,8	0	1,45	69,5	243,5	46,5	2,3	

Обед 75 руб.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Тефтели из говядины	1/91	4,85	2,84	2,84	114,43	0,02	0,05		0,36	11,15	54,09	9,61	0,41	462
Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	520
Салат из квашеной капусты	1/60	0,97	3	6	50,4	0,02	5,79		1,41	13,7	18,83	9,24	0,31	45
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,45	23,06	110,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	*
Компот из сухофруктов с доб. свежих ягод	1/200	0,5		31,5	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8	639
Итого	526	13,27	13,04	85,3	562,83	0,27	25,94	18	2,94	109,7	207,1	74,75	3,26	
Всего														

Бух. калькулятор:

Повар: