

"Согласовано"
Директор МБОУ «Средняя школа №12»



"Утверждаю"
Директор ООО «Компания ПродЭКО»



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

льготного обеда

**для организации питания учащихся с 1 по 11 класс
из малоимущих семей в МБОУ «Средняя школа №12»**

с 1 сентября по 31 декабря 2021 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 1 по 11 класс (льготный обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1(понедельник)								
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	2,83	2,86	11,7	124,09	116
	Плов из отварной птицы	г	210	21,1	23,8	27,3	408	375
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0	15	60	484
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			710	29,21	27,62	82,6	738,29	
Неделя 1 День 2 (вторник)								
Обед								
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	5,03	11,3	13,2	149,6	100
	Биточки из птицы	г	50	7,7	4,4	4,4	91,4	372
	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	490
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			650	15,27	12,63	89,06	546,08	
Неделя 1 День 3 (среда)								
Обед								
	Борщ из свежей или квашеной капусты	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16	95
	Тефтели мясные с соусом	г	50/30	9,35	6,70	6,40	123,57	348
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30,00	175,87	202
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0,00	22,66	91,98	487

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,50	55,70	
Итого за обед:								
Неделя 1 День 4 (четверг)								
Обед								
	Суп с крупой и томатом	г	250	3,2	5,2	5,2	120,3	126
	Котлета мясная	г	50	8,8	12,4	10,2	164,5	339
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6	9,15	102	377
	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	Батон йодированный	г	30	1,98	0,36	11,5	55,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед:								
Неделя 1 День 5 (пятница)								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	114
	Печень по-строгановски	г	50/20	11,5	10,2	4,2	153,5	356
	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6	386
	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,1		18,9	73	271
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Неделя 1 День 6 (суббота)								
Обед								
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	130
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Тефтели из говядины	г	50	9,3	6,7	6,4	123,5	348
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого за обед:			810	24,47	28,66	103,79	810,96	
Неделя 2 День 7 (понедельник)								

Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	9,78	11,4	142,94	142,9	104
	Гуляш	г	50/30	18,7	17	4,2	175	327
	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6	386
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
				37,58	34,69	226,9	557,68	
Неделя 2 День 8 (вторник)								
Обед								
	Рассольник	г	250	1,72	4,52	8,95	83,25	99
	Шницель из птицы	г	50	10,8	6,7	6,2	91,4	372
	Макароны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:				23,13	12,85	86,65	465,75	
Неделя 2 День 9 (среда)								
Обед								
	Суп вермишелевый	г	250	1,93	5,86	12,6	115,2	129
	Котлета "Школьная"	г	50	11,76	8,88	10,16	106	347
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,36	0	29,02	116,9	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:				26,15	19,32	110,38	554,17	
Неделя 2 День 10 (четверг)								
Обед								
	Борщ из свежей капусты	г	250	1,93	6,34	10,05	104,16	95
	Котлета рыбная	г	50	9,2	1,4	11,8	97	307
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6	9,15	102	377

	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	69,2	
Итого обед:	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Неделя 2 День 11 (пятница)				19,89	14,7	82,26	450,84	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	114
	Тефтели мясные "Ежики"	г	50/	9,4	8,1	9,9	150	350
	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	1,36	0	29,02	116,9	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
				23,01	13,32	105,73	670,19	
Неделя 2 День 12 (суббота)								
Обед								
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	116
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	207
	Котлета "Школьная" с соусом	г	50	11,76	8,88	10,16	106	347
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого обед:			810	25,28	29,26	101,33	776,8	
Среднедневное значение за 12 дней								

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений
Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".
Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
СанПиН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"