

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ № 2 имени И. С. Унковского



Утверждаю
 ИП Малкин Д.В.

01.09.2023

Примерное 4-х недельное меню
 для организации горячего питания
 КОУ СОШ № 2 имени И. С. Унковского Воротынский 2023 г-20

Наименование	Выход Д г	Пищевых веществ, г			Энергетическая ценность, ккал	Энергетические и витаминные показатели, мг													
		Белки	Жиры	Углево- ды		Каротин	А	Е	С	РР	В1	В2	Железо	Кальций	Кальци- й	Магний	Натрий	Фосфор	
1 Неделя																			
Понедельник																			
Горошек зеленый консервированный	20	0,630	3,070	1,900	37,900	18,180	4,800	4,800	0,280	0,043	0,032	0,400	13,300	12,500	6700	152,700	5,430		
Суп картофель с макар. кэд. на кур бульоне	200	4,912	11,045	13,240	172,195	0,135	4,679	5,525	1,596	0,049	0,058	1,136	195,277	13,872	20,693	18,895	86,893		
Плов из птицы	50/150	30,900	23,900	115,700	404,000	0,085	6,920	33,200	0,150	3,800	244,000	92,700	305,380	11,460	13,390	46,750	107,760	1,540	
Компот из сухофруктов	200	0,600		31,400	144,000	0,0007	0,140	2,800	0,007	0,002	0,001	0,087	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500		
Хлеб пшеничный	50	3,880	1,500	25,050	129,500		0,510		0,480	0,018	0,015	0,500	70,500	8,700	14,100	121,800	45,000		
Хлеб ржаной	1*30	1,980	0,360	11,880	59,400		0,420		0,360	0,051	0,024	1,170							
Итого :		42,872	39,875	199,170	946,995	18,401	6,920	43,749	13,275	6,463	244,163	244,190	56,093	635,617	56,332	85,623	469,755	272,123	
Вторник																			
Свекла отварн с маслом растит	50	2,800	4,000	16,200	112,100	66,800	1,600	16,800	0,900	0,100	0,050	1,060	292,000	23,000	28,800	241,600	61,200		
Суп картофельный с горохом	200	4,366	3,400	15,860	111,840	1,557	0,202	0,312	11,680	1,245	0,235	2,005	503,645	41,330	39,570	593,63	109,625		
Тертель в соусе (пшца)	60/50	8,998	14,615	11,794	214,536	0,459	12,000	3,156	4,500	2,159	0,066	1,442	229,490	19,040	18,800	446,98	102,615		
Макаронны отварные	100	5,643	4,468	35,967	206,664	0,016	0,021	0,816	0,616	0,088	0,027	0,665	63,832	15,546	8,477	580,96	46,491		
Чай с сахаром и лимоном	7/200/14	0,048		14,516	58,261	0,0007	0,140	2,800	0,007	0,002	0,001	0,087	11,860	3,350	0,840	128,70	25,500		
Хлеб пшеничный	50	3,880	1,500	25,050	129,500		0,510		0,480	0,018	0,015	0,600	39,300	6,600	9,900	128,70	25,500		
Хлеб ржаной	1*30	1,980	0,360	11,880	59,400		0,420		0,360	0,051	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	121,80	45,000		
Итого :		27,643	28,343	131,267	892,291	68,862	12,041	6,954	38,750	5,767	0,560	7,029	1 210,627	117,866	120,487	2 118,590	391,971		
Среда																			
Овощи по сезону	50	2,800	4,000	16,200	112,100	66,800	1,600	16,800	0,900	0,100	0,050	1,060	292,000	23,000	28,800	241,600	61,200		
Ши из св капусты со сметаной	200/10	1,648	4,660	7,324	78,680	1,237	0,035	0,230	30,090	0,875	0,065	0,757	370,332	43,520	20,955	24,43	51,887		
Биточки рыбные	50/5	14,500	7,780	25,750	231,100	54,500	36,000	0,300	27,400	1,900	0,240	2,100	791,000	57,600	34,400	793,00	13,800		

Ши из св капусты со сметаной	200/10	1 648	4 680	7 324	78 680	1,237	0,035	0,230	30,036	0,875	0,655	0,067	0,757	370,322	43,520	20,955	24,43	51,887
Тертелли рыбные	75	12,700	7,100	7,400	255,000	0,129	2,516	4,140	2,411	0,048	0,022	0,022	1,581	36,310	13,344	15,936	45,98	83,325
Картофельное пюре	1/100	3 822	4 346	40 288	143,010	0,016	0,021	0,268	0,869	0,043	0,027	0,023	0,579	55,665	9,260	27,220	45,98	3,395
Чай с сахаром	200/15	0 048	1 500	14 516	58,261	0,007	0,030	8,856	0,030	0,006	0,004	0,003	0,116	29,797	5,738	1,919	2,16	3,395
Хлеб пшеничный	50	3 860	1 500	25 050	129,500	0,510	0,030	0,480	0,018	0,015	0,015	0,015	0,600	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500
Хлеб ржаной	1*30	1 980	0 360	11 980	59,400	0,420	0,030	0,360	0,051	0,024	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	111,800	45,000	
Итого:		24 948	22 166	110 668	782 551	31 388	2 602	16 324	37 871	2 778	0 223	0 178	5 473	740 394	106 262	102 030	1 004 005	336 599
Четверг																		
Овощи по сезону	50	2 800	4 000	16 200	112,100	66,800	1,600	15,800	0 900	0 100	0 050	1 060	292,000	23,000	28,800	241,600	61,200	
Борщ из св капусты со сметаной	200/10	2 073	5 795	13 237	114 284	1,291	0,015	0,262	19 970	0,675	0,057	0,059	1,180	366,970	50,090	24,640	803,46	57,476
Птица отварная	50	16 041	21 797	27 628	370,155	2,500	77,200	0 600	44,000	7 200	0 300	3 200	1 370	64 200	71,500	71,500	2,000	148,200
Макаронные отварные	100	2 516	5 609	15 785	124,634	2,781	29,120	0 332	27,150	1 299	0 108	0 085	1 077	576 789	32,937	30 111	303,400	33,046
Чай с сахаром	200/15	0 048	1 500	14 516	58,261	0,007	0,030	8,856	0,030	0,006	0,004	0,003	0,116	29,797	5,738	1,919	2,16	3,395
Хлеб пшеничный	50	3 860	1 500	25 050	129,500	0,510	0,030	0,480	0,018	0,015	0,015	0,600	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500	
Хлеб ржаной	1*30	1 980	0 360	11 980	59,400	0,420	0,030	0,360	0,051	0,024	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	121,800	45,000	
Итого:		29 308	39 081	124 276	968 334	73 378	###	12 580	107 950	10 920	0 638	0 447	8 403	1 316 726	191 265	186 970	1 603 119	373 817
Пятница																		
Светла отварная с маслом растит	50	2 800	4 000	16 200	112,100	14,100	4,470	31,720	0 490	0 022	0 018	0 520	211,400	45,000	11,940	116,400	24,300	
Рассолник ленингр со сметаной	200/10	2 575	6 015	17 330	107,720	1,241	0,035	0,285	16,760	1 215	0 111	1 038	497,035	34,260	22,090	851,65	80,275	
Котлета дубленая из птицы	50	15 330	9 700	7 866	152,130	0,085	6 900	33,200	0 150	3 800	24 400	1 963	198 470	20 310	14 747	44 460	118 132	
Рис отварной	100	5 735	4 776	36 710	213,438	2,791	29,120	0 332	27,150	1 299	0 108	0 086	1 077	516 789	32,937	30 111	303,400	33,046
Чай с сахаром	200/15	0 048	1 500	14 516	58,261	0,007	0,030	8,856	0,030	0,006	0,004	0,003	0,116	29,797	5,738	1,919	2,16	3,395
Хлеб пшеничный	50	3 860	1 500	25 050	129,500	0,510	0,030	0,480	0,018	0,015	0,015	0,600	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500	
Хлеб ржаной	1*30	1 980	0 360	11 980	59,400	0,420	0,030	0,360	0,051	0,024	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	121,800	45,000	
Итого:		32 318	26 351	129 582	832 541	18 213	36 085	48 073	75 930	7 660	24 714	92 939	6 084	1 563 291	153 545	109 807	1 668 559	329 648

3 неделя

Понедельник																		
Горошек зеленый консервированный	20	0 630	3 078	1 900	37 500	14,100	4,470	31,720	0 490	0 022	0 018	0 520	211,400	45,000	11,940	116,400	24,300	
Суп картофель с макаром из на кур Бульоне	200	4 912	11,045	13 240	172,135	0,135	0,000	4,679	5,525	1 536	0 049	0 058	1 136	195,277	13,822	20,693	18 585	86,893
Тертелли в соусе (ПТ)	60/50	13 970	10 019	9 888	185,600	0,077	0,006	0 889	25,364	6 543	0 236	1 584	5 157	253 879	26 060	17 319	46 680	245 163
Каша гречневая	100	6 200	6 200	88 600	342 000	0,000	0,001	1 780	0 624	0 088	0 209	0 832	64 710	10 580	8 420	9 26	45 690	
Чай с сахаром и лимонном	7/200/1	0 048	1 500	14 516	58,261	4,800	0,024	0 528	0 024	0 002	0 015	0 054	18 540	2 940	0 720	0 82	2 160	
Хлеб пшеничный	50	3 860	1 500	25 050	129,500	0,510	0,030	0,480	0,018	0,015	0,015	0,600	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500	
Хлеб ржаной	1*30	1 980	0 360	11 980	59,400	0,420	0,030	0,360	0,051	0,024	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	121,800	45,000	
Итого:		30 960	29 124	163 174	946 956	5 012	0 007	8 302	31 417	9 587	0 444	1 890	8 959	642 206	68 702	71 162	326 16	450 406
Вторник																		
Овощи по сезону	50	2 800	4 000	16 200	112,100	66,800	1,600	16 800	0 900	0 100	0 050	1 060	292,000	23,000	28,800	241,600	61,200	
Суп картофельный с горохом	200	5 449	4 258	19 832	111 840	1 587	0 020	0 312	11 650	1 245	0 235	2 005	503 645	41 230	39 570	593 63	109 625	
Птица отварная	50	16 041	21 797	27 628	370 155	0 243	0 051	4 091	3 385	6 310	0 990	1 680	223 120	19 385	35 610	57 495	183 235	
Макаронные отварные	100	3 747	11 354	36 814	280 433	1 260	0 030	0 433	3 488	0 935	0 055	0 764	125 206	18 137	29 991	475 23	86 900	
Компот из сухофруктов	200	0 600	1 500	31 400	144 000	0 0007	0 140	0 330	0 006	0 004	0 003	0 116	29 797	5 738	1 919	2 16	3 395	
Хлеб пшеничный	50	3 860	1 500	25 050	129,500	0,510	0,030	0,480	0,018	0,015	0,015	0,600	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500	
Хлеб ржаной	1*30	1 980	0 360	11 980	59,400	0,420	0,030	0,360	0,051	0,024	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	121,800	45,000	

Итого:	31,667	39,269	151,604	1 075,328	3,791	0,131	5,906	18,657	9,336	0,453	0,309	6,335	991,570	99,890	131,090	1379,01	453,615	
Среды																		
Винегрет овощной картофель, морковь, свекла, огурцы сол. дук, масло, растит	50	1,420	5,180	8,050	84,460	135,300	2,340	9,950	0,560	0,058	0,041	0,770	250,200	20,300	18,860	204,600	28,900	
Рассольник ленинградский	200/10	2,575	6,015	17,390	107,720	1,241	0,035	0,285	16,780	1,215	0,111	0,089	1,038	497,035	34,260	27,090	951,65	80,275
Котлета рыбные Любительские	50/5	13,406	4,840	2,885	173,349	0,032	0,034	1,958	1,055	8,555	0,014	0,087	0,716	217,030	89,045	43,035	91,64	159,228
Картофельное пюре	100	3,822	4,346	40,298	214,622	0,016	0,021	0,268	0,669	0,043	0,027	0,575	55,665	9,260	27,220	45,98	83,325	
Чай с сахаром и лимонном	7/200/1	0,048		14,516	58,261	4,800	0,024	0,528	0,024	0,002		0,054	18,540	2,940	0,720	0,82	2,160	
Хлеб пшеничный	50	3,950	1,500	25,050	129,500		0,510		0,480	0,018	0,015	0,650	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500	
Хлеб ржаной	1*30	1,980	0,360	11,880	59,400		0,430		0,360	0,051	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	121,800	45,000	
Итого:	25,681	17,061	111,959	692,752	6,088	0,090	3,455	18,363	11,303	0,239	0,236	4,157	898,070	150,805	122,065	1240,59	395,488	
Четверг																		
Икра кабанья	30	2,800	4,000	16,200	112,100	42,000	2,280	9,200	0,549	0,080	0,030	0,500	236,000	13,400	13,200	443,100	14,700	
Суп картофельный	200	5,249	4,258	19,832	111,840	1,587	0,020	0,312	11,650	1,245	0,235	0,082	2,005	503,645	41,330	39,570	593,63	109,625
Котлета из птицы/суп красн основной	50/50	8,328	9,728	4,032	336,952	0,129	2,516	4,140	2,411	0,048	0,022	0,022	1,581	36,310	13,324	15,936	486,84	102,292
Рис отварной	100	5,735	4,776	36,710	213,430	0,023	0,021	1,553	2,914	0,298	0,145	4,680	264,845	18,792	138,736	48,486	208,714	
Чай с сахаром	200/1/5	0,048		14,516	58,261	0,007	0,030	3,856	0,006	0,004	0,003	0,116	29,797	5,738	1,919	2,16	3,395	
Хлеб пшеничный	50	3,850	1,520	25,050	129,500		0,510		0,480	0,018	0,015	0,660	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500	
Хлеб ржаной	1*30	1,980	0,360	11,880	59,400		0,430		0,360	0,051	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	121,800	45,000	
Итого:	25,390	20,622	112,010	709,383	1,745	2,567	15,791	14,091	5,053	0,628	0,291	10,152	944,397	94,504	220,161	1391,617	494,526	
Пятница																		
Овощи по сезону	50	2,800	4,000	16,200	112,100	68,800	1,600	16,800	0,900	0,160	0,050	1,600	297,000	23,000	28,800	241,600	61,200	
Суп с крупой (рисовый с томатом)	200	6,025	3,800	16,400	86,000	1,237	0,035	0,230	30,030	0,875	0,065	0,067	0,757	370,332	43,530	20,955	24,43	51,887
Котлета из птицы/суп красн основной	50/50	8,328	9,728	4,032	336,952	0,129	2,516	4,140	2,411	0,048	0,022	0,022	1,581	36,310	13,324	15,936	496,84	102,292
Макарона отварные	100	3,247	11,364	36,814	260,433	0,058	0,021	0,287	1,080	1,134	0,110	0,092	0,795	0,075	5,940	7,430	7,448	91,957
Комлот из сухofруктов	200	0,600		31,400	144,000	0,0007		0,140	0,030	0,006	0,003	0,116	29,797	5,738	1,919	2,16	3,395	
Хлеб пшеничный	50	3,850	1,500	25,050	129,500		0,510		0,480	0,018	0,015	0,660	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500	
Хлеб ржаной	1*30	1,980	0,360	11,880	59,400		0,430		0,360	0,051	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	121,800	45,000	
Итого:	24,530	26,742	124,666	816,286	1,425	2,572	5,727	33,551	2,903	0,270	0,223	5,019	546,304	83,842	90,26	781,376	310,031	
4 неделя																		
Понедельник																		
Салат картоф с кунжузой картофель, капуста вк, кунжуза, масло растит, соль	60	2,900	4,000	16,200	112,100	18,200	4,800	4,800	0,280	0,043	0,032	0,400	13,300	12,500	6,700	152,700	5,430	
Суп лапша на курин бульоне	200	6,141	13,807	16,551	172,195	0,135	0,000	4,679	5,525	1,536	0,049	0,058	1,136	195,277	13,822	20,693	18,885	86,893
Котлета Рыба из птицы	1/50	8,328	9,728	4,032	336,952	0,223	0,723	0,283	0,075	1,317	0,017	0,047	1,598	170,271	22,192	17,588	409,88	107,065
Каша пшеничная/суп красн осн	100/50	6,200	6,200	98,600	342,000	0,023	0,021	1,553	2,914	0,298	0,145	4,680	264,845	18,792	138,736	48,486	208,714	
Комлот из сухofруктов	200	0,600		31,400	144,000	0,0007		0,140	0,030	0,006	0,003	0,116	29,797	5,738	1,919	2,16	3,395	
Хлеб пшеничный	50	3,850	1,500	25,050	129,500		0,510		0,480	0,018	0,015	0,660	39,300	6,600	9,900	128,700	25,500	
Хлеб ржаной	1*30	1,980	0,360	11,880	59,400		0,430		0,360	0,051	0,024	1,170	70,500	8,700	14,100	121,800	45,000	
Итого:	27,099	31,595	177,503	984,047	0,881	0,744	7,565	5,630	6,613	0,437	0,292	9,300	769,590	75,844	202,946	729,91	476,567	
Вторник																		
Овощи по сезону	50	2,800	4,000	16,200	112,100	68,800	1,600	16,800	0,900	0,160	0,050	1,600	297,000	23,000	28,800	241,600	61,200	

Суп картофельный с горохом	200	5.426	4.258	19.832	111.840	1.587	0,021	0,312	11.650	1.245	0,235	0,082	2.005	503.645	41.330	36.570	593.63	109.625
Тертые в соусе (п1)	60/50	8.666	14.615	11.754	214.536	0,459	12,000	3,156	4.500	2.159	0,066	0,031	1.442	228.490	19.040	18.690	448.68	102.615
Макаронные отвариные	100	3.747	11.364	35.614	260.433	1,160	0,060	0,433	3.488	0,935	0,095	0,032	0,764	125.208	18.137	29.991	475.13	86.990
Чай с сахаром	200/15	0.680	1.500	25.050	129.500	0,980	0,008	0,200	0,510	0,240	0,014	0,050	0,600	39.300	6.600	3.900	128.700	25.500
Хлеб пшеничный	50	3.950	0,360	11.880	59.400	0,420	0,000	0,360	0,051	0,024	0,015	0,024	1.170	70.500	8.700	14.100	121.800	45.000
Хлеб ржаной	1*30	1.980	0,360	11.880	59.400	0,420	0,000	0,360	0,051	0,024	0,015	0,024	1.170	70.500	8.700	14.100	121.800	45.000
Итого :		24.662	32.087	118.896	833.970	4.286	12,008	5,031	19.638	5.419	0,439	0,264	6.641	978.743	105.807	115.761	1770.238	373.040
Среды																		
Горошек зеленый консервированный	20	0.630	3.070	1.900	37.800	30,300	0,000	2,300	6.800	0,130	0,030	0,020	0,750	173.000	28.800	16.690	1.120	34.700
Борщ из св. капусты	200/10	2.073	5.795	13.237	114.284	1,291	0,035	0,262	19.970	0,675	0,057	0,069	1.180	366.970	50.090	24.640	803.46	57.476
Котлеты рыбные Любительские	50/5	13.406	4.840	2.885	123.349	0,032	0,034	1.958	1.055	8,355	0,014	0,087	0,716	217.030	89.045	43.035	91.64	159.228
Картофельные пюре	100	3.822	4.346	40.296	214.622	0,016	0,021	0,268	0,869	0,043	0,027	0,050	0,560	10.600	12.000	3.400	2.40	3.400
Чай с сахаром	200/15	0.680	1.500	25.050	129.500	0,980	0,008	0,200	0,510	0,240	0,014	0,050	0,600	39.300	6.600	3.900	128.700	25.500
Хлеб пшеничный	50	3.850	1.500	25.050	129.500	0,420	0,000	0,360	0,051	0,024	0,015	0,024	1.170	70.500	8.700	14.100	121.800	45.000
Хлеб ржаной	1*30	1.980	0,360	11.880	59.400	0,420	0,000	0,360	0,051	0,024	0,015	0,024	1.170	70.500	8.700	14.100	121.800	45.000
Итого :		25.811	16.841	107.866	699.316	2.318	0,098	3,618	21,025	10,979	0,197	0,282	4,905	760.065	176.695	122.295	1193.98	373.929
Четверг																		
Секла отварная с маслом растительным	50	2.300	4.000	16.200	112.100	30,000	0,000	1.900	5.400	0,140	0,020	0,020	0,670	138.500	14.100	12.000	184.100	75.200
Суп картофельный с макарон издел	200	6.094	2.851	17.099	98.419	1,225	0,020	0,366	16.781	3,566	0,124	0,091	1.160	539.505	45.058	39.014	80.37	112.783
Птица отварная	50	16.041	21.797	27.628	370.155	0,255	0,460	0,255	1.600	3,964	0,061	0,105	0,865	162.400	11.460	13.390	46.750	107.760
Макаронные отвариные	100	3.747	11.354	35.614	260.433	1,260	0,060	0,433	3.488	0,935	0,095	0,052	0,764	125.208	18.137	29.991	475.13	86.990
Компот из сухофруктов	200	0.600	1.400	31.400	144.000	0,0007	0,000	0,140	0,030	0,005	0,004	0,003	0,116	29.797	5.738	1.919	2.16	3.385
Хлеб пшеничный	50	3.850	1.500	25.050	129.500	0,420	0,000	0,360	0,051	0,024	0,015	0,024	1.170	70.500	8.700	14.100	121.800	45.000
Хлеб ржаной	1*30	1.980	0,360	11.880	59.400	0,420	0,000	0,360	0,051	0,024	0,015	0,024	1.170	70.500	8.700	14.100	121.800	45.000
Итого :		32.312	37.862	148.871	1.061.907	2,741	0,540	2,124	21,899	9,341	0,313	0,290	4,725	962.710	95.693	108.314	865.01	381.338
Пятница																		
Салат из соевых опудов с луком	50	0.630	3.070	1.900	37.800	135,300	0,000	2,340	9.950	0,560	0,058	0,041	0,770	260.200	20.300	18.860	204.500	28.990
опудов соевых лук, редка, масло раст.	200/10	2.575	6.015	17.330	107.720	1,241	0,035	0,285	16.780	1,215	0,111	0,093	1,038	497.035	34.260	27.090	951.65	80.275
Рассольник ленинградский	50/50	8.328	9.728	4.022	136.652	0,129	2,516	4,140	2.411	0,048	0,022	0,022	1,581	36.310	13.344	15.936	496.84	102.292
Котлета из птицы/соус красн основной	100	5.735	4.776	36.720	213.430	0,001	1,780	0,624	0,008	0,209	0,008	0,020	0,832	64.710	10.580	8.420	9.260	45.690
Рис отварной	200	0.690	1.400	31.400	144.000	0,0007	0,000	0,140	0,030	0,006	0,004	0,003	0,116	29.797	5.738	1.919	2.16	3.385
Компот из сухофруктов	50	3.850	1.500	25.050	129.500	0,420	0,000	0,360	0,051	0,024	0,015	0,024	1.170	70.500	8.700	14.100	121.800	45.000
Хлеб пшеничный	50	3.850	1.500	25.050	129.500	0,420	0,000	0,360	0,051	0,024	0,015	0,024	1.170	70.500	8.700	14.100	121.800	45.000
Хлеб ржаной	1*30	1.980	0,360	11.880	59.400	0,420	0,000	0,360	0,051	0,024	0,015	0,024	1.170	70.500	8.700	14.100	121.800	45.000
Итого :		23.068	22.379	126.392	791.002	1,370	2,552	7,275	19,221	2,733	0,214	0,356	5,337	737.652	79.222	77.366	1.710.411	302.152

Приложение № 1

Все рецепты на блюда рассчитаны по Сборнику технических нормативов:

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания : 1996г
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания : 1996г
- 3 Химический состав и калорийность блюд рассчитаны по таблицам под редакцией профессоров И. М. Суржикина и В. А. Тутельяна.

