



Примерное меню обедов для 1-4, 5-11 классов МАОУ «Бродовская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год

№ рец.	Наименование блюд	Выход г.		Белки г		Жиры г.		Углеводы г.		Энергетическая ценность ккал.		Витамин В1		Витамин С		Витамин А		Витамин Е		Минеральные вещества (мг) Са		Минеральные вещества (мг) Р		Минеральные вещества (мг) Mg		Минеральные вещества (мг) Fe	
		7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше
1 день																											
8	Салат "Лето"	70	100	40.8	1.1	3.5	5	5.16	7.4	51.3	73.3	0.03	0.04	47.5	68	0	0	0.3	0.4	8.5	12	15	22	9.5	13	0.4	0.6
30/2	Уха рыбацкая	200	250	5.13	6.41	1.59	1.98	7.37	9.21	65.25	81.56	0.01	0.012	4.02	5.02	0.04	0.05	0.54	0.68	53.06	66.32	67.44	84.3	14.67	18.33	0.07	0.08
516	Макаронные изделия отварные	150	180	5.16	6.2	3	3.6	23.75	28.5	165.2	174.5	0.05	0.06	0	0	0	0	2.7	3.2	19.7	23.64	35.7	42.9	13.7	16.4	0.49	0.59
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	100	15.88	15.88	14.62	14.62	14.86	14.86	263.75	263.75	0.075	0.075	0.38	0.38	0.03	0.03	0	0	42.39	42.39	111	111	18	18	1.45	1.45
15/10	Чай с лимоном	200/5	200/5	0.1	0.1	0	0	9.2	9.2	37	37	0	0	0.8	0.8	0	0	0	0	2.02	2.02	10	10	6	6	0.05	0.05
	Хлеб пшен. витамин., хлеб подовый ржано-пшеничный, батон	30/25/25	40/35/25	5.3	6.7	0.98	1.23	39.8	49.7	190	238	0.104	0.13	0.08	0.1	0	0	0	0	29.4	34.7	0	0	16.8	21	1.04	1.43
	Итого за день			32.37	36.39	23.69	26.43	100.14	118.87	772.5	868.11	0.269	0.317	52.78	74.3	0.07	0.08	3.54	4.28	155.07	181.07	239.14	270.2	78.67	92.73	3.5	4.2
2 день																											
517	Помидоры свежие (порционно)	60	80	0.53	0.7	0	0	1.68	2.24	12	16	0.07	0.1	15	20	0.01	0.016	0.01	0.016	10	13.4	30	40	7.2	12	0.5	0.72
16/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	250	5.2	6.5	12.72	15.9	13.84	17.3	190.4	238	0.11	0.13	7.11	8.89	0.05	0.06	0.016	0.02	49.34	61.67	85.36	106.7	20.8	26	1.61	2.01
32/8	Рулет из мяса говядины с яйцом	100	100	12.9	12.9	14.7	14.7	4.8	4.8	211	211	0.06	0.06	0.94	0.94	0.03	0.03	0.6	0.6	38	38	142	142	27	27	1.66	1.66
13/3	Капуста тушеная	150	200	3.5	4.6	2.9	3.8	13.6	18.1	94	125	0.06	0.07	31.3	41.8	0.015	0.02	0	0	93.29	124.38	60	80	15.97	21.3	1.26	1.68
705(1)	Напиток из шиповника	200	200	0.4	0.4	2	2	23.8	23.8	100	100	0	0	110	110	0.01	0.01	0.4	0.4	5.1	5.1	3.6	3.6	4.4	4.4	0.3	0.3
	Хлеб пшен. витамин., хлеб подовый ржано-пшеничный, батон	30/25/25	40/35/25	5.3	6.7	0.98	1.23	39.8	49.7	190	238	0.104	0.13	0.08	0.1	0	0	0	0	29.4	34.7	0	0	16.8	21	1.04	1.43
	Итого за день			27.83	31.8	33.3	37.63	97.52	115.94	797.4	928	0.404	0.49	164.43	181.73	0.115	0.136	1.026	1.036	225.13	277.25	320.96	372.3	92.17	111.7	6.37	7.8
3 день																											
31/1	Салат из отварной свеклы с солёными огурцами и р/м	70	100	0.9	1.2	5.7	8.2	5.4	7.7	71.4	102	0	0	1.7	2.4	0	0	0.03	0.04	21	29.9	32.2	46	30	43	0.77	1.1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	1.6	2	2.6	3.25	6.6	8.25	56	70	0.04	0.05	11.15	13.94	0.016	0.02	0.17	0.21	34.8	43.5	84	105	18.4	21	0.58	0.72
1/9	Мясо кур отварное	10	10	2.36	2.36	2.2	2.2	0	0	29.7	29.7	0.01	0.01	0.1	0.1	0	0	0.04	0.04	2.7	2.7	16.6	16.6	2.2	2.2	0.2	0.2
3/3	Пюре картофельное	150	200	3.1	4.1	4.2	5.6	20.6	27.5	135	180	0.12	0.16	10.74	14.32	0.025	0.033	1	1.3	37.12	49.49	81.4	108.5	19.83	26.44	1.09	1.45
408	Печень тушёная в сметанном соусе	75/75	75/75	15.9	15.9	20.8	20.8	3.6	3.6	268.8	268.8	0.2	0.2	13.8	13.8	0.06	0.06	2.22	2.22	64.96	64.96	283.5	283.5	22.5	22.5	5.1	5.1
628	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	13.6	13.6	54.4	54.4	0.01	0.01	0	0	0.09	0.09	2.5	2.5	0.7	0.7	36.5	36.5	4.4	4.4	0.04	0.04
	Хлеб пшен. витамин., хлеб подовый ржано-пшеничный, батон	30/25/25	40/35/25	5.3	6.7	0.98	1.23	39.8	49.7	190	238	0.104	0.13	0.08	0.1	0	0	0	0	29.4	34.7	0	0	16.8	21	1.04	1.43
	Итого за день			29.16	32.26	36.48	41.28	89.6	110.35	805.3	942.9	0.484	0.56	37.57	44.66	0.191	0.203	5.96	6.31	190.68	225.95	534.2	596.1	114.13	140.54	8.82	10.04
4 день																											
517	Огурец свежий (порционно)	60	80	0.42	0.56	0	0	1.08	1.44	6.6	8.8	0.02	0.02	6	8	0	0	0.06	0.08	14	18.4	25.2	34	8.4	11.2	0.36	0.48
4/2	Борщ с фасолью и сметаной	200	250	3.6	4.5	6	7.5	13.8	17.25	123	153.75	0.09	0.11	6.62	8.28	0.02	0.03	0.9	1.1	40	49.5	109	136	23.2	29	1.82	2.27
1/9	Мясо кур отварное	10	10	2.36	2.36	2.2	2.2	0	0	29.7	29.7	0.01	0.01	0.1	0.1	0	0	0.04	0.04	2.7	2.7	16.6	16.6	2.2	2.2	0.2	0.2
511	Рис отварной	150	200	3.58	4.77	4.83	6.44	36.33	48.44	195.3	270.4	0.04	0.053	11.83	15.77	0.025	0.033	2.08	2.7	8.61	11.48	160	213.3	13.3	17.7	0.55	0.73
4/7	Рыба тушеная с овощами	120	120	11.6	11.6	7.3	7.3	4.9	4.9	122	122	0.08	0.08	1.41	1.41	0.6	0.6	1.2	1.2	42.7	42.7	191	191	32.5	32.5	0.8	0.8
651(1)	Напиток из кураги	200	200	0.2	0.2	0	0	17.1	17.1	69	69	0	0	0.3	0.3	0.01	0.01	0.2	0.2	24.6	24.6	5.3	5.3	4.5	4.5	0.13	0.13
	Хлеб пшен. витамин., хлеб подовый ржано-пшеничный, батон витаминиз.	30/25/25	40/35/25	5.3	6.7	0.98	1.23	39.8	49.7	190	238	0.104	0.13	0.08	0.1	0	0	0	0	29.4	34.7	0	0	16.8	21	1.04	1.43
	Итого за день			27.06	30.69	21.31	24.67	113.01	138.83	735.6	891.65	0.344	0.403	26.34	33.96	0.655	0.673	4.48	5.32	162.01	184.08	507.1	596.2	100.9	118.1	4.9	6.04
5 день																											

№ рец.	Наименование блюд	Выход г.		Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		Энергетическая ценность ккал.		Витамин В1		Витамин С		Витамин А		Витамин Е		Минеральные вещества (мг) Са		Минеральные вещества (мг) Р		Минеральные вещества (мг) Mg		Минеральные вещества (мг) Fe		
		7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	
9/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.	70	100	1.12	1.6	3.5	6.6	7.6	12.5	66.5	108	0	0	27.16	40.4	0.04	0.06	0.28	0.4	32.4	46.3	38	55	11	16	0.4	0.6	
11/2	Рассольник с крупой со сметаной	200	250	1.8	2.25	4.5	5.63	12.5	15.63	99	123.75	0	0	14.37	17.96	0.5	0.6	0.1	0.2	71.23	89	168	209	27.2	34	1.38	1.72	
5/6	Макаронные изделия отварные	150	180	5.16	6.2	3	3.6	23.75	28.5	165.2	174.5	0.05	0.06	0	0	0	0	2.7	3.2	19.7	23.64	35.7	42.9	13.7	16.4	0.49	0.59	
9/7	Выточки (котлеты) рыбные	80	100	11	13.75	2.6	3	6.4	8	84	105	0.7	0.87	0.51	0.63	0.01	0.01	1	1.2	47.31	59.13	238	298	29	36	0.62	0.77	
	Напиток витаминизированный "Вытошка"	200	200	0	0	0	0	7.5	7.5	30	30			30	30													
	Хлеб пшен. витамин., хлеб подовый ржано-пшеничный, батон витаминиз.	30/25/25	40/35/25	5.3	6.7	0.98	1.23	39.8	49.7	190	238	0.104	0.13	0.08	0.1	0	0	0	0	29.4	34.7	0	0	16.8	21	1.04	1.43	
	Итого за день			24.38	30.5	14.58	20.06	97.55	121.83	634.7	779.25	0.854	1.06	72.12	89.09	0.55	0.67	4.08	5	200.04	252.77	479.7	604.9	97.7	123.4	3.93	5.11	
	10 день																											
27/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом	60	100	1.3	2.1	6.6	11	2.3	3.8	71	119	0	0	0.9	1.5	0.02	0.03	0.2	0.3	19.4	32.3	35	58	8	13	4.1	6.8	
5/2	Свекольник со сметаной	200	250	1.7	2.12	4.4	5.5	11.7	14.62	93	116.25	0.08	0.1	15.05	18.81	0.008	0.01	0.32	0.4	83.93	104.91	160.4	200.5	9.6	12	1.76	2.2	
3/2	Рис с овощами	150	180	3.3	3.96	7.7	9.23	31.8	38.16	205.65	246.78			1.03	1.24	1.4	1.67	1.57	1.89	14	16.83	120	144	10.65	12.78	0.84	1	
1/8	Мясо отварное	80	100	17.52	22.9	15.36	19.2	40	50	226.4	283			0	0													
6/28	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	13.6	13.6	54.4	54.4	0.01	0.01	0	0	0.09	0.09	2.5	2.5									
	Хлеб пшен. витамин., хлеб подовый ржано-пшеничный, батон витаминиз.	30/25/25	40/35/25	5.3	6.7	0.98	1.23	39.8	49.7	190	238	0.104	0.13	0.08	0.1	0	0	0	0	29.4	34.7	0	0	16.8	21	1.04	1.43	
	Итого за день			29.12	37.78	35.04	46.16	125.6	156.28	786.05	1003.03	0.184	0.23	17.06	21.65	1.428	1.71	2.09	2.59	146.73	188.74	315.4	402.5	45.05	58.78	7.74	11.43	
	11 день																											
5/17	Помидоры свежие (порционно)	60	80	0.53	0.7	0	0	1.68	2.24	12	16	0.07	0.1	15	20	0.01	0.016	0.01	0.016	10	13.4	30	40	7.2	12	0.5	0.72	
15/2	Суп из овощей со сметаной	200	250	1.8	2.3	5.4	8	7	10.5	87	114	0.08	0.1	7	8.6	0.64	1	0.03	0.05	33.2	50	161	241	19.2	29	0.6	0.8	
1/9	Мясо кур отварное	10	10	2.36	2.36	2.2	2.2	0	0	29.7	29.7	0.01	0.01	0.1	0.1	0	0	0.04	0.04	2.7	2.7	16.6	16.6	2.2	2.2	0.2	0.2	
21/4	Горошница с маслом	150	200	13.9	18.5	7.6	10.3	32.6	43.4	255	340	0.29	0.38	0	0	0	0	0.7	0.9	60	80	134	178	53	70	4.2	5.5	
5/9	Выточки (котлеты) из мяса кур	100	100	17.9	17.9	14.62	14.62	14.86	14.86	263.75	263.75	0.1	0.1	0.38	0.38	1.4	1.4	0.4	0.4	42.39	42.39	171	171	21	21	1.45	1.45	
4/10	Компот из кураги и изюма	200	200	0.3	0.3	0	0	18.4	18.4	71	71	0	0	3.1	3.1	0.01	0.01	0.22	0.22	7.44	7.44	6.94	6.94	5.05	5.05	0.18	0.18	
	Хлеб пшен. витамин., хлеб подовый ржано-пшеничный, батон	30/25/25	40/35/25	5.3	6.7	0.98	1.23	39.8	49.7	190	238	0.104	0.13	0.08	0.1	0	0	0	0	29.4	34.7	0	0	16.8	21	1.04	1.43	
	Итого за день			42.09	48.76	30.8	36.35	114.34	139.1	908.45	1072.45	0.654	0.82	25.66	32.28	2.06	2.426	1.4	1.626	185.13	230.63	519.54	653.54	124.45	160.25	8.17	10.28	
	12 день																											
13/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растит. маслом	80	100	1.04	1.3	4	5	2.88	3.6	52	65	0.013	0.016	23.91	29.89	0.02	0.03	0.28	0.4	26.02	32.52	40	50	9	11	0.37	0.46	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2.5	3.2	3.9	4.9	17.4	21.8	115.4	144	0.08	0.1	5.2	6.5	0.016	0.02	0.17	0.21	67.1	41.1	136.4	170.5	17.28	21.6	1.2	1.5	
1/9	Мясо кур отварное	10	10	2.36	2.36	2.2	2.2	0	0	29.7	29.7	0.01	0.01	0.1	0.1	0	0	0.04	0.04	2.7	2.7	16.6	16.6	2.2	2.2	0.2	0.2	
3/3	Пюре картофельное	150	200	3.1	4.1	4.2	5.6	20.6	27.5	135	180	0.12	0.16	10.74	14.32	0.025	0.033	1	1.3	37.12	49.49	81.4	108.5	19.83	26.44	1.09	1.45	
20	Рыба под сырной корочкой	80	100	9.04	11.3	7.36	9.2	3.54	4.43	114.72	143.4			0.2	0.25													
8/10	Кисель из клюквы	200	200	0.1	0.1	0	0	24.5	24.5	96	96	0	0	1.2	1.2	0	0	0.1	0.1	5.81	5.81	2	2	2.7	2.7	0.16	0.16	
	Хлеб пшен. витамин., хлеб подовый ржано-пшеничный, батон	30/25/25	40/35/25	5.3	6.7	0.98	1.23	39.8	49.7	190	238	0.104	0.13	0.08	0.1	0	0	0	0	29.4	34.7	0	0	16.8	21	1.04	1.43	
	Итого за день			23.44	29.06	22.64	28.13	108.72	131.53	732.82	896.1	0.327	0.416	41.43	52.36	0.061	0.083	1.59	2.05	168.15	166.32	276.4	347.6	67.81	84.94	4.06	5.2	
	Общее значение за период			347.81	411.82	333.28	400.13	1273.13	1545.25	9395.32	11259.49	4.95	6.09	557.50	687.26	6.03	7.06	29.21	34.15	2210.53	2612.69	5370.64	6428.74	1096.24	1344.31	75.08	93.38	
	Среднее значение за период			28.98	34.32	27.77	33.34	106.09	128.77	782.94	938.29	0.41	0.51	46.46	57.27	0.50	0.59	2.43	2.85	184.21	217.72	447.55	535.73	91.35	112.03	6.26	7.78	

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, батон с каротином, витаминизированный напиток «Вытошка». Содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона выдержано в соотношении 1/1/4. Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используют только после термической обработки. Для приготовления салатов используют овощи нового урожая. Используются Сборники технических нормативов:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М., 1996, ч. 1
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М., 1997, ч. 2
3. Сборник технических нормативов. Для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург, УрГЭУ, 2015, ч. 2
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2002.