

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СОШ №25 с. Романовка"

Р.О.Никольский

12.04.2022г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Шкотовское ООП ПКПС"

Н.С. Лисняк



Меню (обеда) для организации питания детей в возрасте от 12 лет и старше
в МБОУ "СОШ №25 с. Романовка"

Меню: День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Овощи натуральные соленые или свежие	100	3,1	0,2	6,5	40	0,12	10		0,2	20	62	21	0,7		15,7	0
Борщ с капустой и картофелем с птицей со сметаной	250/10/5	4,8	8,8	12	135,7	0,07	20,2	5	2,4	39,3	51,5	26,6	1,3		17,38	0
Котлеты, биточки мясные	100	15,3	12,5	12,3	190,9	0,1	1		2,2	17,3	185,1	28,6	2,7		32,51	0
Пюре из бобовых с маслом	200	22,6	6,6	48,1	339,4	0,88		0,1	0,6	88,5	223,3	86,2	6,9		9,45	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4		3,96	0
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3		4	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5		2	0
Итого за Обед	925	50,7	29,0	125,7	920,8	1,3	31,2	5,1	6,2	193,8	617,0	196,7	13,8		85	0
Процентное содержание от суточного рациона																

Меню: День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	5,2	10	7,4	140,3	0,02	8,3		2,7	181,8	36	24,9	1,3		18,34	0
Рассольник ленинградский со сметаной, с птицей	250/5/10	4,3	8,8	8,2	118,3	0,04	2,1	5	2,4	23,6	47,5	15,8	0,6		9,49	0
Голубцы ленивые	250/50	19,9	27,4	21,1	413,4	0,13	68	21,8	3,1	98,9	264,4	55,1	3,8		45,37	0
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	12,3	19,4	6,3	0,5		5,8	0
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3		4	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5		2	0
Итого за Обед	925	34,4	47,1	83,5	887,3	0,3	78,4	26,8	9,1	335,3	446,9	131,4	8,0		85	0
Процентное содержание от суточного рациона																

Меню: День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6		12,5	0
Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/10	8,8	8,4	19,5	178	0,27	11,9		2,4	31,4	87	38,1	2,2		12,83	0
Тефтели мясная	100/50	14,4	21,7	17,4	323,3	0,09	3,6		2,9	22,1	187,5	28,9	2,6		24,4	0
Картофель отварной	200	4,1	8,1	34	220,2	0,24	40	0,1	0,3	21,8	118,6	46	1,8		15,71	0
Компот из кураги	200	0,6		18,1	75,7	0,01	0,5		0,7	19,6	17,5	12,6	0,4		13,56	0
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3		4	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5		2	0
	970	33,3	39,1	117,6	943,4	0,8	61,0	0,1	7,2	136,6	514,2	168,9	9,4		85	0
за Обед					34,7											

Процентное содержание от суточного рациона

Меню: День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Салат из морской капусты	100	1	6,2	3,9	81,5	0,04	3,1	2	2,7	7,4	55,4	141,2	12,2		17,6	0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2	6	9,5	100,8	0,07	31,4	5	2,4	37,8	49,4	22,1	0,8		14,4	0
Оладьи из печени	100	19,2	6,9	12,1	188,2	0,33	33	8,2	2,5	14,1	343,9	26,3	7,4		30,06	0
Соус томатный	30	0,5	2,4	2,7	35,2	0,01	2		1,2	2,8	8,3	4,5	0,2		0,62	0
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,8	47,8	298,9	0,35		0,1	0,7	17,7	246,2	164	5,5		13,9	0
Кисель из концентрата плодово-ягодного	200			32,5	131,1					6		1,9			4,42	0
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1		2	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,3	63	0,06				7,6		11	0,7		2	0
	925	37,5	30,0	135,3	967,1	0,9	69,5	15,3	10,1	103,6	762,9	387,5	27,8		85	0
за Обед					35,5											

Процентное содержание от суточного рациона

Меню День девятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Салат из свеклы с яблоком	100	1,1	5,2	11,4	97,3	0,02	9,3		2,3	29	31,8	17,1	1,5		14,84	0
Суп из овощей с птицей	250/10	4,8	8,1	11,1	126,1	0,1	21,6		2,4	29,7	51,6	26,3	1		15,97	0
Плов из птицы...	280	29,7	40,2	51,1	590,3	0,18	6,6	0,1	7	32,4	117,5	66,7	2,6		46,04	0
Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1		4,15	0
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1		2	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5		2	0
Итого за Обед	890	39,5	54,1	112,1	989,4	0,4	65,0	0,1	12,3	113,8	260,6	136,2	6,7			
Процентное содержание от суточного рациона					36,4											

Меню День десятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Салат Степной	100	1,6	6,9	8,8	104,6	0,07	10,7		3,2	22,5	52,1	23,3	0,8		10,48	0
Борщ с картофелем с птицей	250/10	5,3	8,9	17,7	161,5	0,1	18,8	5	2,4	41,5	70,4	34,7	1,8		17,38	0
Гуляш	100	13,7	19,6	4,2	248,3	0,06	2,4		1,5	11,7	163,6	21,4	2,4		34,52	0
Макаронные изделия отварные ...	180	6,8	5,5	43,1	248,7	0,1			1	12,7	54,6	9,8	1		6,26	0
Компот из свежей черной смородины	200	0,3	0,1	14,2	61,1	0,01	60		0,2	11,2	9,9	9,3	0,4		12,36	0
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1		2	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5		2	0
Итого за Обед	890	31,5	41,6	110,4	934,6	0,5	91,9	5,0	8,9	114,9	410,3	122,3	7,9		85	0
Процентное содержание от суточного рациона					34,4											

Отв. за питание
Повар

