

Согласовано:  
Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Ростовской области

М.Ю.Соловьев

Примерное 2-х недельное меню горячих  
обедов для организации питания учащихся от 7-11 лет  
в общеобразовательных учреждениях  
Азовского района в 2013 году.

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>1-день</i>															
✓ 1	Солянка из свежей капусты с рыбой	1/50/100	376/2004	226	5,8	5,2	28,4	0,04	0,02	0	0	20	102	36	0,8
2	Картофельное пюре	1/120	520/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
3	Хлеб йодированный	1/60	пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
4	Помидор соленый	1/70	Пром.пр-ва	151,4	5,3	2,5	15,4	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2
5	Компот из сухофруктов	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
	Итого			1000,96	23,4	13,8	167,9	0,31	0,19	23	13	158	310	117	6
<i>2-день</i>															
1	Котлеты из говядины особые	1/80	452/2004	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8
2	Каша пшеничная	1/120	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7
3	Помпушка	1/60	117/2004	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
4	Свекла отварная	1/80	208/2004	155,5	2,1	0,8	35,4	0,03	0,03	17	0	58	40	20	0,8
5	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
	Итого			1035,1	27,3	18,3	172,98	0,24	0,16	17,4	9	131	288	88	6,3
<i>3-день</i>															
1	Печень жареная с маслом	1/80	430/2004	195,1	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5
2	Рис отварной	1/100	511/2004	188,4	3	4	30,8	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
3	Салат из квашеной капусты	1/80	45/2004	128,2	0,75	0,18	2,9	0,02	0,02	5	0	12	21	12	0,3
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
6	Компот из сухофруктов	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
	Итого			952,7	28,95	16,38	142,8	0,43	1,57	18,7	6229	122	428	90	9,3

## Sheet1

## 4-день

1	Тефтели из говядины С красным соусом	1/60/30	462/2004	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8
2	Капуста тушеная	1/100	214/2004	155,5	2,1	0,8	35,4	0,03	0,03	17	0	58	40	20	0,8
3	Помпушка	1/60	117/2004	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
4	Огурец соленый	1/30	Пром.пр-ва	155,5	2,1	0,8	35,4	0,03	0,03	17	0	58	40	20	0,8
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200	629/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого			891,5	26	16,89	157,2	0,19	0,16	37,1	9	178	273	90	5,2

## 5-день

1	Котлеты из говядины особые	1/80	452/2004	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8
2	Каша гречневая	1/100	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7
4	Овощи свежие	1/50	-----	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8
4	Хлеб йодированный	1/60	пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
5	Чай с сахаром	1/200	629/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого			812,6	25,97	17,5	114,68	0,23	0,15	7,2	9	131	290	88	6,1

## 6-день

1	Котлеты из филе птицы панированные жареные	1/80	487/2004	235,5	10,5	8,15	5,45	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6
2	Макаронные отварные	1/100	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6
3	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	151,4	5,3	2,5	15,4	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2
4	Помпушка	1/60	117/2004	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
5	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
	Итого			996,2	31,2	16,95	144,95	0,2	0,2	18,8	49	138	304	76	6,4

## 7-день

1	Котлеты рыбные любительские С соусом красным основным	1/80/25	390/2004	226	5,8	5,2	28,4	0,04	0,02	0	0	20	102	36	0,8
2	Картофельное пюре	1/120	520/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
3	Овощи свежие	1/70	-----	28	0,14	0	3,2	0,04	0,04	10	0	102	80	40	1,2
4	помпушка	1/60	117/2004	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
5	Компот из сухофруктов	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
	Итого			877,56	18,24	11,3	155,7	0,32	0,2	16	13	202	350	137	6

## 8-день

1	Тефтели из говядины С сметанным соусом	1/60/25	462/2004 600/2004	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8
2	Капуста тушеная	1/100	534/2004	180,5	3,2	1,2	38,9	0,05	0,05	19	0	62	45	21	0,9
3	Огурец соленый	1/20	Пром.пр-ва	155,5	2,1	0,8	35,4	0,03	0,03	17	0	58	40	20	0,8
4	помпушка	1/60	117/2004	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200	629/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого			916,5	27,1	17,29	160,7	0,21	0,18	39,1	9	182	278	91	5,3

## 9-день

1	Рагу из птицы	1/125/50	489/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6
2	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	128,2	0,75	0,18	2,9	0,02	0,02	5	0	12	21	12	0,3
3	Хлеб йодированный	1/60	пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
4	Компот из сухофруктов	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
	Итого			928,9	26,15	29,53	118,95	0,26	0,18	16,8	49	105	291	68	4,9

## 10-день

1	Сарделька отварная	1/80	413/2004	213,4	6,5	15,4	12,4	0,02	0,05	0	0	13	70	13	0,9
2	Рис отварной	1/120	511/2004	198,2	4	5	35,8	0,25	0,2	8,2	6	50	90	35	2
3	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	155,5	2,1	0,8	35,4	0,03	0,03	17	0	58	40	20	0,8
4	помпушка	1/60	117/2004	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200	629/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого			927,1	22,5	22,4	158,7	0,39	0,32	27,4	15	161	286	99	6,5

Главный бухгалтер ОАО «Флодоовощторг» города Батайска



А.В.Ковальчук