

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования «Эрудит» (ГБОУ ЦО Эрудит)

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом

ГБОУ ЦО Эрудит

Протокол от 10.01. 2022 г. № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ЦО Эрудит

*Э.Х. Фидарова*

от 10.01. 2022 г. № \_\_\_\_\_

**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обеда) учащихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования «Эрудит» (второе полугодие) на 2021-2022 учебный год.**

**Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов,  
обучающихся во вторую смену, на 2021/22 уч.год**

**Сезон: зимне-весенний**

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
<b>День 1</b>	<b>Обед:</b>						
	67/М	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,19
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,95	5,95	9,12	97,83
	245/М	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>27,68</b>	<b>33,92</b>	<b>104,65</b>	<b>834,60</b>
<b>День 2</b>	<b>Обед:</b>						
	43/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200	1,74	4,95	11,7	98,31
	294/М	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>19,61</b>	<b>23,31</b>	<b>88,5</b>	<b>642,23</b>
<b>День 3</b>	<b>Обед:</b>						
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	3,06	3,68	45,18
	102/М	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно- томатным	90/30	9,43	10,64	8,53	167,60

	202/М	Макаронны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,00
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>25,91</b>	<b>23,52</b>	<b>114,27</b>	<b>772,40</b>
<b>День 4</b>	<b>Обед:</b>						0,00
	62/М	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,22
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/30	120	17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>29,24</b>	<b>24,81</b>	<b>104,77</b>
<b>День 5</b>	<b>Обед:</b>						0,00
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	4,61	3,31	63,45
	99/М	Суп из овощей со сметаной, 200/5	205	1,43	3,95	8,66	75,91
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,00
		<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>24,13</b>	<b>19,9</b>	<b>88,99</b>
<b>День 6</b>	<b>Обед:</b>						0,00
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,43
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	240	19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44

		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
		<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>28,84</b>	<b>33,02</b>	<b>102,97</b>	<b>824,42</b>	
День 7		<b>Обед:</b>					0,00	
	39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,9	3,14	5,27	52,94	
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	108,46	
	260/М	Гуляш из говядины	90	14,77	12,3	3,14	182,34	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04	
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
		338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
			<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>29,17</b>	<b>27,2</b>	<b>100,16</b>	<b>762,12</b>
День 8		<b>Обед:</b>					0,00	
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,08	4,46	50,60	
	99/М	Суп из овощей со сметаной, 200/5	205	1,43	3,95	8,66	75,91	
	268/М	Биточки из говядины	90	9,89	10,64	8,53	169,44	
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74	
	349/М	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
		338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
			<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>20,49</b>	<b>24,15</b>	<b>95,51</b>	<b>681,35</b>
День 9		<b>Обед:</b>					0,00	
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57	
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200	1,74	4,95	11,7	98,31	
	294/М	Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30	120	9,56	9,86	12,14	175,54	
	202/М	Макаронны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22	
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	

	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>23,19</b>	<b>23,56</b>	<b>117,94</b>	<b>776,56</b>
<b>День 10</b>	<b>Обед:</b>						0,00
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	4,61	3,31	63,45
	85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	89,80
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>23,83</b>	<b>20,93</b>	<b>92,94</b>
<b>Среднее значение обедов</b>			<b>858</b>	<b>25,21</b>	<b>25,43</b>	<b>101,07</b>	<b>734,00</b>
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>				<b>33%</b>	<b>32%</b>	<b>30%</b>	<b>31%</b>
<b>100 % Норма СанПиН</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>
<b>Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.</b>							