асовано»
ьник ТО управления Роспотребнадзора
янской области в Унечском, Мглинском,
дубском и Суражском районах
_____ Т. М. Жугля

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ с. Писаревка
_____ С.Н.Шевченко

Муниципальное общеобразовательное учреждение - Средняя общеобразовательная школа села Писаревка

Унечского района Брянской области

Примерное двухнедельное меню

рник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный , Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

День: **понедельник**
Неделя: **первая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Суп молочный с вермишелью	250	6,4	5,3	22	143,5
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93
271	Какао с молоком	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15
	Батон из муки пшеничной	50	8,0	1,0	53,0	131,0
	Сок фруктовый (инд.упаковка)	200	1,0	0	19,17	92,0
	Всего за день		**40.05**	**45,10**	**60,66**	**800,8**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
101	Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75
315	Рис отварной	200	5	6,2	55,6	286
290	Птица тушенная	100	22,06	18,23	5,88	153
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,04		24,76	94,2
	Итого					

День: **вторник**
Неделя: **первая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
189	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13
271	Какао с молоком	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15
	Бутерброд с сыром	50/20	4,0	1,2	26,5	210,7
	Фрукт					

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
67	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
312	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	242
77	Рыба тушенная	100	18,3	10,21	8,49	195,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96

День: **среда**
Неделя: **первая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/20	18,62	9,52	16,94	435,75
300	Чай с сахаром	200/15			15	60
	Батон из муки пшеничной	50	8,0	1,0	53,0	131,0
15	Масло сливочное порционно	10	0,6	43,2	0,6	150

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	100	0,41	5,08	8,65	85,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,63	6,09	38,64	243,75
255	Печень по-строгановски	100	15,6	11,3	3,52	171
300	Чай с сахаром	200/15			15	60
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96

День: **четверг**
Неделя: **первая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
106	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92
271	Какао с молоком	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15
	Батон из муки пшеничной	50	4,0	0,5	26,5	98,2
14	Сыр порциями	20	8,0	8,2		108
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
82	Борщ с капустой и мясом птицы	250	1,81	4,91	125,25	102,5
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274
16	Котлета	100	10,4	20	21,2	224
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2

День: **пятница**
Неделя: **первая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Каша гречневая молочная	250/5	6,8	3,0	26,9	162
271	Какао с молоком	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15
	Батон из муки пшеничной	50	8,0	1,0	53,0	131,0
	Масло сливочное порционно	10	0,6	43,2	0,6	150
	Фрукт					

№ рец Моги льный М. П. 2011	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Салат из отварной свеклы	100	1,31	9,99	7,66	126,44
101	Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Картофель тушенный	200	1,5	4,3	10,8	87,6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
300	Чай с сахаром	200/15			15	60

День: **понедельник**
Неделя: **вторая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная	250	6,2	11,7	28,1	243
	Бутерброд с маслом	50/10	4,0	1,2	26,5	210,7
	Какао с молоком	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Щи из свежей капусты	250	3.6	5.5	4.4	83,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,63	6,09	38,64	243,75
16	Котлета	100	10,4	20	21,2	224
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,04		24,76	94,2
	Итого					

День: **вторник**
Неделя: **вторая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
189	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93
300	Чай с сахаром	200/15			15	60
	Бутерброд с маслом	50/10	4,0	1,2	26,5	210,7
	Сок фруктовый (инд.упаковка)	200	1,0	0	19,17	92,0

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	100	0,41	5,08	8,65	85,9
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Картофель тушенный	200	1,5	4,3	10,8	87,6
300	Чай с сахаром	200/15			15	60
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96

День: **среда**
Неделя: **вторая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
106	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92
271	Какао с молоком	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15
	Бутерброд с сыром	50/20	4,0	1,2	26,5	210,7
	Фрукт					

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274
255	Печень по-строгановски	100	15,6	11,3	3,52	171
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,04		24,76	94,2
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96

День: **четверг**
Неделя: **вторая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/20	18,62	9,52	16,94	435,75
300	Чай с сахаром	200/15			15	60
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
82	Борщ с капустой и мясом птицы	250	1,81	4,91	125,25	102,5
315	Рис отварной	200	5	6,2	55,6	286
16	Котлета	100	10,4	20	21,2	224
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2

День: **пятница**
Неделя: **вторая**

№ карты	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Каша пшенная молочная	250/5				
271	Какао с молоком	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15
	Батон из муки пшеничной	50	8,0	1,0	53,0	131,0
	Масло сливочное порционно	10	0,6	43,2	0,6	150
	Фрукт					

№ рец Моги льный М. П. 2011	**Наименование пищи, Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (гр.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	Ж	У	
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
101	Суп картофельный с гречкой	250	2,69	2,84	17,14	104,75
312	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	242
77	Рыба тушенная	100	18,3	10,21	8,49	195,0
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2

Ответственная за питание _____/Залозная Т.С./

Повар _____/Синюкова О.В.