

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО "Продторг СИБ"
 Тетеруков С.В.



«Минская ССМ»
 / Л. М. Надольная /

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед) для организации питания обучающихся 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Джукховского района, стоимостью 117 руб.

Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки г	Жиры г	Углеводы г			
1 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Бутерброд с сыром	15/30	6,30	4,70	15,40	128,60	2008	3
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,25	0,06	7,20	30,28		431
Свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	5,09	8,36	84,95	2021	54-13з
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,12	5,75	9,46	98,11	2008	84
Плов из птицы	250	24,49	25,33	47,14	514,45	2008	311
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	-	14,06	57,340	2021	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		34,86	41,17	115,62	981,53		
2 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40		к/к
Булочка с корицей	75	7,30	5,90	39,72	241,16		к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	2008	430
Салат витаминный (1-й вариант)	100	1,21	5,21	10,89	95,29	2008	41
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	9,16	7,08	45,34	281,72	2008	99
Котлета рыбная	100	12,60	9,35	9,79	173,76	2008	239
Пюре картофельное	180	3,88	5,46	26,18	169,37	2008	335
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	20,75	86,15	2008	441
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		37,36	33,95	183,52	1189,10		
3 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40		к/к
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20		к/к
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,25	0,06	7,20	30,28	2008	431
Огурец соленый	100	1,00	-	2,00	12,00		к/к
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,79	5,07	12,92	104,41	2008	76
Котлета рубленая из птицы	100	17,01	18,45	13,24	287,03	2008	314
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	54,00	327,17	2008	323
Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	17,11	69,59	2008	394

Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		36,23	36,49	158,67	1107,88		
4 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Бутерброд с сыром	15/30	6,30	4,70	15,40	128,60	2008	3
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	2008	430
Вянегрет овощной	100	1,33	10,15	7,90	128,25	2008	51
Рассольняк Ленинградский со сметаной	250/5	2,44	6,12	17,17	133,51	2008	91
Жаркое по-домашнему	250	26,27	54,31	23,55	688,02	2008	258
Компот из изюма	200	0,28	0,06	15,52	63,74	2021	54-4 хн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		39,02	75,72	100,60	1239,37		
5 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40		к/к
Булочка ванильно-сахарная	75	7,29	5,89	41,57	248,39		к/к
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,25	0,06	7,20	30,28	2008	431
Салат витаминный (1-й вариант)	100	1,21	5,21	10,89	95,29	2008	41
Суп картофельный с вермишелью	250	5,81	4,51	20,75	146,80	2008	100
Цыпленок тушеный в сметанном соусе	75/75	27,09	10,13	4,16	216,18	2008	312
Макаронные изделия отварные	180	6,87	5,93	41,77	247,89	2008	331
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	2008	442
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		51,11	32,45	174,14	1193,03		
6 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40		к/к
Оладьи с джемом	100/20	7,70	12,41	36,20	287,22	2008	444
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	2008	430
Салат из моркови с маслом растительным	100	1,17	10,08	6,21	120,24		к/к
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	9,16	7,08	45,34	281,72	2008	99
Тефтели (1-й вариант) с соусом молочным	80/50	13,56	12,09	14,92	222,68	2008	283/366
Рис отварной	180	4,91	5,43	47,49	258,41	2008	325
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,00	14,06	57,34	2021	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		39,57	47,86	195,06	1369,26		
7 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40		к/к
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,36	12,08	25,88	217,68		к/к
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,25	0,06	7,20	30,28	2008	431
Свекла отварная с растительным маслом	100	1,43	5,09	8,36	84,95	2021	54-13з

Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	5,64	6,38	19,32	157,26	2008	99
Котлета рубленая из птицы	100	18,6	14,2	17	270	2008	314
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	54,00	327,17	2008	323
Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	17,11	69,59	2008	394
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		40,45	46,31	172,67	1269,13		
8 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Бутерброд с сыром	15/30	6,30	4,70	15,40	128,60	2008	3
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	2008	430
Салат из квашеной капусты	100	1,44	5,18	9,24	89,29	2008	40
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,29	5,10	11,68	101,79	2008	95
Плов по-узбекски	250	20,15	49,43	50,75	728,48	2008	266
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	20,75	86,15	2008	441
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		32,99	64,96	128,87	1231,56		
9 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40		к/к
Булочка "Венская сдоба"	75	7,29	5,89	40,51	244,14		к/к
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,25	0,06	7,20	30,28	2008	431
Огурец соленый	100	1,00	0,00	2,00	12,00		к/к
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,12	5,75	9,46	98,11	2008	84
Котлета рыбная	100	12,60	9,35	9,79	173,76	2008	239
Пюре картофельное	180	3,88	5,46	26,18	169,37	2008	335
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	2008	442
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		29,74	27,24	142,94	935,86		
10 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40		к/к
Оладьи с молоком сгущенным	100/20	9,16	14,09	42,24	332,34	2008	444
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	2008	430
Винегрет овощной	100	1,33	10,15	7,90	128,25	2008	51
Суп картофельный с вермишелью	250	5,81	4,51	20,75	146,80	2008	100
Голубцы ленивые	240	18,27	40,57	19,80	517,41	2008	306
Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,00	21,73	89,22	2021	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		37,94	70,09	143,27	1355,66		
11 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Бутерброд с сыром	15/30	6,30	4,70	15,40	128,60	2008	3

Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,245	0,056	7,198	30,276	2008	431
Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,913	10,171	7,149	123,787	2021	54-11 з
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,443	6,116	17,174	133,512	2008	91
Котлета рубленая из птицы	100	18,6	14,2	17	270	2008	314
Макаронные изделия отварные	180	6,868	5,926	41,772	247,894	2008	331
Компот из изюма	200	0,276	0,06	15,523	63,736	2021	54-4 хн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		37,845	41,559	135,216	1065,605		
12 день							
Комплексный обед 12-18 лет							
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40		к/к
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20		к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	2008	430
Огурец соленый	100	1,00	0,00	2,00	12,00		к/к
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,79	5,07	12,92	104,41	2008	76
Суфле из печени	120	20,27	10,25	11,33	218,61	2008	298
Кана гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	54,00	327,17	2008	323
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	2008	442
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80		к/к
Итого за Обед:		39,35	28,18	163,49	1065,03		