

"Согласовано"  
Директор МБОУ «Лицей №1»



О.В.Зотова  
"22" ШОЛННО  
2021 г.

"Утверждаю"  
Директор ООО «Компания ПродЭКО»



Н.В.Гартман  
"25" 08  
2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**льготного обеда**

**для организации питания учащихся с 5 по 11 класс  
из малоимущих семей в МБОУ «Лицей №1»**

**с 1 сентября по 31 декабря 2021 года**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 1 по 11 класс (льготный обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1 (понедельник)</b>								
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	2,83	2,86	11,7	124,09	116
	Плов из отварной птицы	г	210	21,1	23,8	27,3	408	375
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0	15	60	484
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
<b>Итого за обед:</b>			<b>710</b>	<b>29,21</b>	<b>27,62</b>	<b>82,6</b>	<b>738,29</b>	
<b>Неделя 1 День 2 (вторник)</b>								
<b>Обед</b>								
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	5,03	11,3	13,2	149,6	100
	Биточки из птицы	г	50	7,7	4,4	4,4	91,4	372
	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	490
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
<b>Итого за обед:</b>			<b>650</b>	<b>15,27</b>	<b>12,63</b>	<b>89,06</b>	<b>546,08</b>	
<b>Неделя 1 День 3 (среда)</b>								
<b>Обед</b>								
	Борщ из свежей или квашеной капусты	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16	95
	Тефтели мясные с соусом	г	50/30	9,35	6,7	6,4	123,57	348
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0	22,66	91,98	487



Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	9,78	11,4	142,94	142,9	104
	Гуляш	г	50/30	18,7	17	4,2	175	327
	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6	386
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
			<b>730</b>	<b>37,58</b>	<b>34,69</b>	<b>226,9</b>	<b>557,68</b>	
<b>Неделя 2 День 8 (вторник)</b>								
Обед								
	Рассольник	г	250	1,72	4,52	8,95	83,25	99
	Шницель из птицы	г	50	10,8	6,7	6,2	91,4	372
	Макароны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			<b>650</b>	<b>23,13</b>	<b>12,85</b>	<b>86,65</b>	<b>465,75</b>	
<b>Неделя 2 День 9 (среда)</b>								
Обед								
	Суп вермишелевый	г	250	1,93	5,86	12,6	115,2	129
	Котлета "Школьная"	г	50	11,76	8,88	10,16	106	347
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,36	0	29,02	116,9	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			<b>400</b>	<b>26,15</b>	<b>19,32</b>	<b>110,38</b>	<b>554,17</b>	
<b>Неделя 2 День 10 (четверг)</b>								
Обед								
	Борщ из свежей капусты	г	250	1,93	6,34	10,05	104,16	95
	Котлета рыбная	г	50	9,2	1,4	11,8	97	307
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6	9,15	102	377

	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	69,2	
<b>Итого обед:</b>	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
<b>Неделя 2 День 11 (пятница)</b>			<b>400</b>	<b>19,89</b>	<b>14,7</b>	<b>82,26</b>	<b>450,84</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	114
	Тефтели мясные "Ежики"	г	50/30	9,4	8,1	9,9	150	350
	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	1,36	0	29,02	116,9	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
			<b>730</b>	<b>23,01</b>	<b>13,32</b>	<b>105,73</b>	<b>670,19</b>	
<b>Неделя 2 День 12 (суббота)</b>								
<b>Обед</b>								
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	116
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	207
	Котлета "Школьная" с соусом	г	50	11,76	8,88	10,16	106	347
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
<b>Итого обед:</b>			<b>650</b>	<b>22,64</b>	<b>19,32</b>	<b>100,69</b>	<b>506,8</b>	
<b>Среднедневное значение за 12 дней</b>				<b>21,24</b>	<b>17,86</b>	<b>101,04</b>	<b>542,67</b>	

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд

и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера",

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"