

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Регент – Школьное Питание»
Урвачев Д.Н.

« _____ » _____ 2020 г



Утверждаю
Директор _____
« _____ » _____ 2020 г



***Примерное двухнедельное меню ООО «Регент – Школьное Питание»
для организации питания в общеобразовательных школах, техникумах
на 2020-2021 учебный год.***

Калининград 2020 г

*Осенний период

Меню						
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		11 и старше				
Понедельник 1						
Обед						
Салат из квашенной капусты	47	1/60	1,02	3	5,07	46
Суп гороховый с птицей	102	250/15	7,80	48,03	15,94	553
Плов рисовый с птицей	291	200/50	21,19	13,08	44,66	381
Компот из ягод	348	1/200	0,32	0,08	28,2	117
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			33,53	64,59	113,07	1193
Вторник 1						
Обед						
Салат из свеклы отварной	52	1/60	0,84	3,61	4,96	56
Щи из свежей капусты с курицей	87	250/15	1,75	4,88	5,90	80
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	302	150/5	8,34	9	37,57	264
Птица, тушенная в соусе	292	70/30	13,28	10,84	2,90	163
Компот из яблок	344	1/200	0,16	0,16	27,88	115
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			27,57	28,89	98,41	774
Среда 1						
Обед						
Огурец соленый порционно	70	1/50	0,40	0,05	0,05	5
Суп картофельный с крупой и птицей	101	250/15	1,98	2,71	12,13	86
Жаркое из птицы	259	200/50	23,14	25,84	23,69	421
Компот из сухофруктов	349	1/200	0,66	0,09	32,01	133
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			29,38	29,09	87,08	741

Четверг 1						
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	1/60	0,79	1,95	3,88	36
Рассольник ленинградский с птицей	96	250/15	2,01	5,09	11,98	108
Макароны отварные с маслом	309	150/5	5,73	6,08	31,98	206
Рыбные ломтики запеченные	43*	1/80	8,50	11,76	2,50	151
Кисель из ягод	350	1/200	0,14	0,08	24,5	115
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			20,37	25,36	94,04	712
Пятница 1						
Обед						
Винегрет овощной	67	1/60	0,84	6,02	4,37	75
Суп овощной с фасолью и птицей	119	250/15	1,59	4,99	9,15	95
Пюре картофельное с маслом	312	150/5	2,67	4,27	17,84	120
Оладьи из печени с маслом	227	100/5	18,04	21,79	7,38	316
Компот из яблок	344	1/200	0,16	0,16	27,88	115
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			26,50	37,63	85,82	817
Суббота 1						
Обед						
Салат из квашенной капусты	47	1/100	1,70	5,00	8,45	77
Борщ с картофелем и птицей	82	250/15	1,80	4,93	10,94	104
Макароны отварные с маслом	309	180/5	6,88	7,30	38,38	247
Тефтели из говядины с рисом	279	1/100	6,79	7,54	7,33	129
Компот из ягод	348	1/200	0,32	0,08	28,2	117
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			20,69	25,25	112,50	770

Понедельник 2						
Обед						
Салат из белокочанной капусты с горошком	45	1/60	0,79	1,95	3,88	36
Суп с фрикадельками из птицы	104	250/15	2,20	2,78	15,38	106
Каша рассыпчатая перловая с маслом	302	150/5	4,61	4,49	32,78	190
Биточек из птицы с маслом	294	100/5	15,85	15,24	14,80	260
Компот из сухофруктов	349	1/200	0,66	0,09	32,01	133
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			27,31	24,95	118,05	821
Вторник 2						
Обед						
Салат из свеклы с сыром	50	1/60	2,80	5,63	4,31	79
Рассольник Ленинградский с птицей	96	250/15	2,01	5,09	11,98	108
Рагу с картофелем и птицей	289	200/50	17,94	16,74	21,71	310
Кисель из ягод	350	1/200	0,14	0,08	24,5	115
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			26,09	27,94	81,70	708
Среда 2						
Обед						
Огурец соленый порционно	70	1/50	0,40	0,05	0,05	5
Суп гороховый с птицей	102	250/15	7,80	48,03	15,94	553
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	302	150/5	8,34	9,00	37,57	264
Котлета из птицы с маслом	294	100/5	15,85	15,24	14,80	260
Компот из яблок	344	1/200	0,16	0,16	27,88	115
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			35,75	72,88	115,44	1293

Четверг 2						
Обед						
Салат из квашеной капусты	47	1/60	1,02	3	5,07	46
Борщ с картофелем и птицей	82	250/15	1,80	4,93	10,94	104
Картофель отварной с маслом	125	150/5	3,05	5,97	21,1	158
Рыбные ломтики запеченные	43*	1/100	10,63	14,70	3,13	189
Котлета рыбная с маслом	234	100/5	11,16	13,65	13,48	221
Компот из ягод	348	1/200	0,32	0,08	28,2	117
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			31,18	42,73	101,12	931
Пятница 2						
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	1/60	0,79	1,95	3,88	36
Суп картофельный с рыбой	106	250/15	2,78	15,39	10,63	119
Макароны отварные с маслом	309	150/5	5,73	6,08	31,98	206
Котлета домашняя с маслом	269	100/5	17,13	15,13	15,63	269
Кисель из ягод	350	1/200	0,14	0,08	24,5	115
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	96
Итого			29,77	39,03	105,82	841
Суббота 2						
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	1/100	1,32	3,25	6,47	60
Суп с фрикадельками из птицы	104	250/15	2,20	2,78	15,38	106
Картофель отварной с маслом	125	180/5	3,66	7,16	25,32	190
Котлета рыбная с маслом	234	100/5	11,16	13,65	13,48	221
Кисель из ягод	350	1/200	0,14	0,08	24,50	115
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,40	19,20	96
Итого			21,68	27,32	104,35	788