«Согласовано»
Начальник Территориального отдела в г.Урюпинск, Урюпинском, Нехаевском, Новониколаевском районах Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Волгоградской области - Главный государственный санитарный врач по г. Урюпинску, Урюпинскому, Нехаевскому, Новониколаевскому районам

_____
Н.В.Дубовая

«Утверждаю»
Директор МАОУ
«Лицей»_____
И.Ю.Сагалаева

Примерное 2-х недельное меню школьного питания на 2020 год г.Урюпинск

I неделя

Понедельник

Завтрак	Выход	Цена (руб.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Витамины				
							А	B_1	B_2	С	РР
Каша молочная овсяная с маслом, с сахаром **(технологическая карта № 225, № рецептуры 265.15)**	200/10/10	10-20	2.95	11.63	18.63	185	0.13	0.03	0.13	1.37	0.09
Бутерброд из батона с маслом и сыром **(технологическая карта № 511, № рецептуры 3.04)**	50/10/30	19-05	10.75	17.35	24.38	302	0.23	0.06	0.11	0.48	0.5
Чай с сахаром и лимоном **(технологическая карта № 175, № рецептуры 628.03)**	185/15/7	2-37	0.24	0.00	15.22	59	0.00	0.00	0.01	3.29	0.08
ИТОГО:		**31-62**	**13.94**	**28.98**	**58.23**	**546**	**0.36**	**0.09**	**0.25**	**5.14**	**0.67**

Вторник

Завтрак	Выход	Цена (руб.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Витамины				
							А	B_1	B_2	С	РР
Рыба тушеная **(технологическая карта № 589, № рецептуры 0.91)**	50	21-09	0.43	4.05	2.76	50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04
Каша рисовая с маслом **(технологическая карта № 164, № рецептуры 523.01)**	100/5	3-20	2.36	3.22	23.96	136	0.03	0.01	0.01	0.00	0.41
Маринад овощной **(технологическая карта № 86, № рецептуры 662.01)**	20	0-84	0.32	2.26	2.11	31	1.03	0.01	0.01	0.56	0.11
Хлеб ржано-пшеничный	50	2-02	3.30	0.60	17.10	90	0.00	0.18	0.08	0.00	0.67
Компот из сухофруктов с добавлением аскорбиновой кислоты **(технологическая карта № 191, № рецептуры702.01)**	200	1-90	0.70	0.00	35.92	133	0.01	0.01	0.02	1.12	0.5
ИТОГО:		**29-05**	**7.11**	**10.13**	**81.85**	**440**	**1.07**	**0.21**	**0.12**	**1.68**	**1.73**

Среда

Завтрак	Выход	Цена (руб.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Витамины				
							А	B_1	B_2	С	РР
Омлет натуральный с маслом **(технологическая карта № 142, № рецептуры 340)**	52,5/2,5	7-74	2.91	6.34	0.83	70	0.07	0.03	0.1	0.19	0.06
Котлета рубленая из птицы **(технологическая карта № 497, № рецептуры 499.02)**	50	11-82	7.60	6.45	6.85	123	0.02	0.04	0.05	0.00	2.80
Кисель **(технологическая карта № 74, № рецептуры 591)**	200	2-67	0.00	0.00	33.93	129	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	50	3-07	3.80	0.40	24.30	119	0.00	0.05	0.01	0.00	0.46
Яблоко	150	10-50	0.60	0.00	14.70	67	0.04	0.04	0.03	24.75	0.45
Зеленый горошек **(технологическая карта № 128. № рецептуры 0)**	20	1-88	0.95	0.06	2.00	12	0.09	0.03	0.02	3.08	0.22
ИТОГО:		**37-68**	**15.86**	**13.25**	**82.61**	**520**	**0.22**	**0.19**	**0.21**	**28.02**	**3.99**

Четверг

Завтрак	Выход	Цена (руб.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Витамины				
							А	B_1	B_2	С	РР
Гуляш из говядины **(технологическая карта № 10, № рецептуры 401)**	25/37,5	18-32	7.10	6.15	2.33	93	0.00	0.02	0.05	0.23	1.09
Картофельное пюре с маслом **(технологическая карта № 12, № рецептуры 538)**	100/5	4-43	1.66	3.99	10.07	93	0.06	0.08	0.05	3.42	0.89
Огурцы соленые **(технологическая карта № 101, № рецептуры 93)**	20	1-82	0.16	0.02	0.32	3.0	0.01	0.00	0.00	1.0	0.02
Хлеб ржано-пшеничный	50	2-02	3.30	0.60	17.10	90	0.00	0.18	0.08	0.00	0.67
Компот из св. яблок с добавлением аскорбиновой кислоты **(технологическая карта № 122, № рецептуры 698)**	200	4-36	0.18	0.00	28.40	111	0.01	0.01	0.01	7.49	0.14

ИТОГО:		**30-95**	**12.40**	**10.76**	**58.22**	**390**	**0.08**	**0.19**	**0.19**	**12.14**	**2.81**

Пятница

Завтрак	**Выход**	**Цена (руб.)**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал.**	**Витамины**				
							А	**B_1**	**B_2**	**С**	PP
Котлета рубленая из филе птицы **(технологическая карта № 628, № рецептуры 460.09)**	100	23-01	15.24	12.91	13.74	247	0.04	0.08	0.12	0.00	5.63
Каша гречневая с маслом **(технологическая карта № 199, № рецептуры 0.29)**	100/5	4-03	5.72	4.41	28.13	177	0.03	0.04	0.02	0.00	0.78
Хлеб пшеничный	50	3-07	3.80	0.40	24.30	119	0.00	0.05	0.01	0.00	0.46
Кофейный напиток с молоком **(технологическая карта № 94, № рецептуры 692)**	200	6-08	3.00	2.40	23.11	115	0.01	0.02	0.07	0.65	0.05
ИТОГО:		**36-19**	**27.76**	**20.123**	**89.28**	**658**	**0.08**	**0.19**	**0.22**	**0.65**	**6.92**

II неделя

Понедельник

Завтрак	**Выход**	**Цена (руб.)**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал.**	**Витамины**				
							А	**B_1**	**B_2**	**С**	PP
Запеканка рисовая с творогом, изюмом, со сметаной **(технологическая карта № 541, № рецептуры 315.02)**	200/20	19-73	10.92	19.26	59.19	454	0.23	0.07	0.19	0.36	1.09
Какао с молоком **(технологическая карта № 129, № рецептуры 693)**	200	6-42	3.77	3.90	25.78	149	0.03	0.04	0.16	1.3	0.17
Яблоко	150	10-50	0.60	0.00	14.70	67	0.04	0.04	0.03	24.75	0.45
ИТОГО:		**36-65**	**15.29**	**23.16**	**99.67**	**670**	**0.44**	**0.28**	**0.57**	**27.86**	**2.91**

Вторник

Завтрак	**Выход**	**Цена (руб.)**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал.**	**Витамины**				
							А	**B_1**	**B_2**	**С**	PP
Тефтели из говядины **(технологическая карта № 68, №**	60/50	18-98	7.69	12.16	27.47	181	0.38	0.03	0.05	0.57	1.23

рецептуры 423)											
Каша гречневая с маслом **(технологическая карта № 199, № рецептуры 0.29)**	100/5	4-03	5.72	4.41	28.13	177	0.03	0.04	0.02	0.00	0.78
Хлеб ржано-пшеничный	50	2-02	3.30	0.60	17.10	90	0.00	0.18	0.08	0.00	0.67
Чай с сахаром и лимоном **(технологическая карта № 175, № рецептуры 628.03)**	185/15/7	2-37	0.24	0.00	15.22	59	0.00	0.00	0.01	3.29	0.08
Апельсин	150	14-25	1.35	0.00	12.15	60	0.08	0.05	0.05	90.0	0.31
ИТОГО:		**41-65**	**18.30**	**17.17**	**100.07**	**567**	**0.49**	**0.3**	**0.21**	**93.86**	**3.07**

Среда

Завтрак	**Выход**	**Цена (руб.)**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал.**	**Витамины**				
							А	**B_1**	**B_2**	**С**	PP
Рыба тушеная с овощами **(технологическая карта № 589, № рецептуры 0.91)**	75/50	21-91	16.05	6.40	5.30	143	0.01	0.09	0.07	1.86	1.03
Макароны отварные с маслом **(технологическая карта № 253, № рецептуры 469.01)**	100/5	2-49	3.58	4.40	21.98	138	0.04	0.04	0.00	0.00	0.34
Напиток апельсиновый с добавлением аскорбиновой кислоты **(технологическая карта № 106, № рецептуры 699.02)**	200	3-82	0.18	0.00	25.55	99	0.01	0.01	0.01	11.88	0.04
Хлеб пшеничный	50	3-07	3.80	0.40	24.30	119	0.00	0.05	0.01	0.00	0.46
ИТОГО:		**31-29**	**23.61**	**11.20**	**77.13**	**499**	**0.06**	**0.19**	**0.09**	**13.74**	**1.87**

Четверг

Завтрак	**Выход**	**Цена (руб.)**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал.**	**Витамины**				
							А	**B_1**	**B_2**	**С**	PP
Оладьи из печени с маслом **(технологическая карта № 682, № рецептуры 1.34)**	50/5	14-65	9.59	13.67	3.95	177	4.67	0.16	1.09	16.50	4.57
Картофельное пюре с маслом **(технологическая карта № 12, №**	100/5	4-43	1.66	3.99	10.07	93	0.06	0.08	0.05	3.42	0.89

рецептуры 538)											
Помидоры соленые **(технологическая карта № 101, № рецептуры 98)**	20	1-82	0.16	0.02	0.32	3.0	0.01	0.00	0.00	1.0	0.02
Хлеб ржано-пшеничный	50	2-02	3.30	0.60	17.10	90	0.00	0.18	0.08	0.00	0.67
Сок	200	15-00	1.00	0.00	18.20	76	0.00	0.01	0.01	20	1
ИТОГО:		**37-92**	**15.71**	**18.28**	**49.64**	**439**	**4.74**	**0.43**	**1.23**	**40.92**	**7.15**

Пятница

Завтрак	**Выход**	**Цена (руб.)**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал.**	**Витамины**				
							А	**B_1**	**B_2**	**С**	PP
Шницель натуральный **(технологическая карта № 516, № рецептуры 413.02)**	50	26-82	9.79	9.05	4.58	138	0.00	0.04	0.09	0.00	1.57
Гороховое пюре с маслом **(технологическая карта № 405, № рецептуры 270.03)**	100/5	2-24	10.62	3.64	23.44	171	0.04	0.30	0.07	0.00	0.95
Икра баклажанная **(технологическая карта № 101, № рецептуры 643)**	20	2-20	0.34	2.66	1.02	30	0.02	0.00	0.00	0.76	0.02
Хлеб пшеничный	50	3-07	3.80	0.40	24.30	119	0.00	0.05	0.01	0.00	0.46
Кисель **(технологическая карта № 74, № рецептуры 591)**	200	2-67	0.00	0.00	33.93	129	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ИТОГО:		**37-00**	**24.55**	**15.75**	**87.27**	**587**	**0.06**	**0.39**	**0.17**	**0.76**	**3.00**