

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6»



И.А. Верbitsкий

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8»



М.Н. Балин

2022 г.

**Примерное двухнедельное меню
школьных горячих завтраков и пищевой ценности приготавливаемых блюд**

для организации питания обучающихся МБОУ "СОШ № 6":

1-4 классов

на период I полугодия 2022 учебного года.

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст	общие	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
301	Омлет натуральный	150	16,80	16,80	26,10	0,00	4,50	0,12	0,06	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00	318,00	
1	Салат из капусты с морковью	60	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00	
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00	
517	Йогурт	150	7,55	7,55	4,83	0,00	12,83	0,05	9,06	0,03	0,00	179,69	137,41	21,14	0,15	131,37	
112	Плоды свежие	130	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00	
	Итого за завтрак	730	30,70	24,35	42,88	11,95	77,33	0,29	47,52	0,42	6,45	434,43	527,91	83,64	7,15	824,37	
День 2 (вторник)																	
Завтрак																	
370	Плов из отварной говядины	150	18,90	14,20	18,60	0,60	49,20	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80	352,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал	
			общ	жив	общ	раст	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
53	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,20	0,00	10,40	10,40	6,50	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10	124,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
100	Сыр порциями	16	4,05	4,05	4,13	0	0	0,004	0,11	0,036	0,079	142,57	93,46	7,92	0,142	54,33
112	Фрукты свежие	141	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак	607	28,38	18,25	34,13	12,00	91,97	0,20	16,28	0,10	5,58	244,67	468,59	124,15	10,32	727,83

День 3 (среда)

Завтрак

429	Картофельное пюре	150	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60
345	Котлета рыбная	90	13,90	12,60	2,10	0,10	9,60	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	113,00
2	Салат витаминный	60	1,10	0,00	10,10	10,10	10,60	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90	138,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
112	Фрукты свежие	128	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак	668	23,03	13,32	21,97	12,59	90,52	0,36	34,70	0,07	6,83	151,54	339,10	92,70	5,96	655,60

День 4 (четверг)

Завтрак

414	Рис отварной	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
404	Птица отварная (голень)	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,06	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	242,86
76	Винегрет овощной	60	0,78	0,00	6,48	6,48	4,08	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48	78,00
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
112	Фрукты свежие	144	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
	Итого за завтрак	694	34,98	23,42	25,02	8,74	80,40	0,82	12,56	0,03	5,13	80,09	261,91	51,87	3,99	686,86

День 5 (пятница)

Завтрак

313	Запеканка творожная	150	32,00	30,00	33,60	0,26	31,87	0,09	0,80	0,26	0,93	396,00	462,66	50,60	1,33	566,67
481	Сгущённое молоко	30	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,00	131,20
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
112	Плоды свежие	112	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак	532	39,56	32,86	38,85	2,11	99,04	0,20	11,47	0,28	2,06	557,90	615,89	91,43	6,26	935,87

День 6 (понедельник)

Завтрак

134	Печень говяжья по-строгановски	100	18,00	18,00	13,80	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
291	Макаронные изд. отварные	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	0,96	7,26	6,24	4,26	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72	88,80
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
112	Плоды свежие	144	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак	694	31,14	18,96	23,72	17,90	88,38	1,07	22,09	8,05	10,10	122,34	473,67	66,35	13,29	713,80

38

День 7 (вторник)

Завтрак

258	Каша пшеничная молочная	200	8,72	3,04	12,86	1,64	37,12	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46	299,00
90	Бутерброд с сыром	50	6,70	5,10	9,50	0,20	9,90	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40	153,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,90	2,70	0,10	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	79,00
300	Йогурт варёный	55	5,10	5,10	4,60	0,00	0,30	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	63,00
112	Плоды свежие	110	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак	615	24,12	16,14	30,06	2,34	73,02	0,32	12,76	0,28	1,04	487,00	519,80	96,40	5,16	641,00

День 8 (среда)

Завтрак

237	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	303,66
271	Котлеты домашние	90	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
456	Соус красный основной	30	0,70	0,00	1,20	0,40	4,60	0,10	1,34	0,01	0,13	4,90	13,40	6,90	0,28	32,35
53	Салат из отварной свеклы	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			общ	жив	общ	раст	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
112	Фрукты свежие	130	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
	Итого за завтрак	740	31,56	14,73	30,40	4,44	98,40	0,59	48,84	0,13	2,37	120,74	545,58	253,76	13,68	802,51
День 9 (четверг)																
Завтрак																
291	Макаронные изд. отварные	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
372	Ленивые голубцы со сметаной	100/10	8,50	7,10	8,30	0,10	4,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50	125,00
1	Салат из капусты с морковью	60	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
516	Кефир с сахаром	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	100,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за завтрак	760	26,58	12,90	24,81	11,61	88,35	0,93	42,22	0,06	5,75	368,58	451,84	105,22	5,79	686,50
День 10 (пятница)																
Завтрак																
146/172	Картофель отварной с укропом, маслом	150	1,20	0,00	2,60	2,60	8,77	0,06	5,75	0,00	1,20	11,00	40,10	16,75	0,60	58,25
271/434	Творог из свиных молочных соусов	90/30	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
53	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,20	0,00	10,40	10,40	6,50	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10	124,00
111	Багет нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
112	Фрукты свежие	111	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за завтрак	681	22,78	14,70	33,45	14,95	63,74	0,23	31,22	0,07	7,35	119,10	310,73	92,98	9,13	664,25

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 20011;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования"

- Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.