

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения "Средняя
образовательная школа № 8"



Верещагин Н.А.
2022 года



Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения "Средняя
образовательная школа № 8"

Балин М.Н.
2022 года

**Примерное двухнедельное меню
школьных горячих завтраков и пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся МБОУ "СОШ № 6"**

1-4 классов
на период I полугодие 2022-2023 учебного года.

№ порции	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст	общ	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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	12,90	12,90	20,07	0,00	3,40	0,06	0,46	0,30	0,69	122,30	230,76	18,46	2,31	244,61	
131	Горошек зелёный порционно	60	1,77	1,77	0,12	0,12	3,28	0,00	6,00	0,00	0,00	12,00	0,00	12,35	0,41	22,00	
111	Батон нарезной	40	3,00	0,00	1,16	1,16	20,56	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	15,60	0,48	104,80	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	61,00	
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		18,17	14,67	21,75	1,68	52,24	0,14	19,26	0,30	1,57	172,10	271,76	57,41	5,80	479,41	
День 2 (вторник)																	
Завтрак																	
265	Плов	150	11,34	8,52	11,16	0,36	29,52	0,04	0,24	0,04	0,48	13,80	136,20	31,80	1,68	264,00	
7	Салат из моркови	60	0,66	0,00	6,06	6,06	9,10	0,02	1,92	0,00	2,82	14,40	29,40	19,80	0,36	79,20	
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60	
112	Плоды свежие	141	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00	
	Итого за завтрак		15,14	8,52	18,10	6,9	77,02	0,17	12,16	0,04	3,50	69,20	242,80	80,40	6,10	522,60	

№ рече птур ы	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг					Энергетическа я ценность, ккал		
			общ	жив	общ	раст	В1	С	А мгК	Е	Са	P	Mg		Fe	
																8
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 3 (среда)																
Завтрак																
429	Картофельное пюре	150	3,15	0,60	6,60	0,45	16,35	0,14	5,10	7,69	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05	138,00
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
49	Салат витаминный	60	0,66	0,00	6,06	6,06	6,36	9,60	5,03	0,34	2,76	19,17	25,89	11,05	0,58	82,80
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	Флоды 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
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
	Итого за завтрак		20,85	13,20	15,64	7,49	70,91	9,91	23,33	8,05	4,11	137,41	349,59	92,35	6,39	514,20
День 4 (четверг)																
Завтрак																
414	Рис отварной	150	3,69	0,30	6,07	0,54	33,81	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53	204,60
404	Птица отварная (голень)	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	4,70	4,70	0,03	0,57	35,70	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
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
112	Флоды 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	14,20	4,00	2,00	0,40	61,00
	Итого за завтрак		31,18	23,72	29,71	7,90	77,06	0,72	22,54	0,07	3,82	98,80	331,57	86,25	6,34	705,86
День 5 (пятница)																
Завтрак																
313	Запеканка творожная	150	24,00	22,50	25,20	0,20	23,89	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00	425,00
481	Ступённое 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	3,00	0,00	1,16	1,16	20,56	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	15,60	0,48	104,80
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
112	Флоды 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		30,38	25,38	30,16	1,76	91,45	0,17	11,00	0,22	1,66	454,40	474,60	77,20	3,98	768,00

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			общ	жив	общ	раст	В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg		Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19

День 6 (понедельник)

Завтрак

261	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	5,65	0,00	0,67	0,67	29,04	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78	144,90
75	Салат картофельный с сол огурцом	60	1,08	0,00	3,72	3,72	5,34	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42	59,40
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
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
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
	Итого за завтрак		27,87	18,00	19,07	14,27	77,08	0,49	24,58	8,04	8,08	79,30	456,50	65,70	11,96	596,70

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	40/10/20	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	Яйца варёные	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	Фрукты 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		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	4,05	0,03	7,84	2,28	37,08	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55	253,05
271	Котлеты домашние	90	15,00	13,57	10,70	0,14	9,20	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
456	Соус красный основной	30	0,44	0,00	0,73	0,03	2,78	0,00	0,80	0,00	0,08	2,94	8,04	4,14	0,17	19,41
50	Салат из отварной свеклы	60	0,90	0,00	3,30	3,30	5,04	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78	53,40
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
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		23,53	13,60	23,45	6,63	92,70	0,39	26,72	0,11	2,88	118,23	480,69	210,64	12,16	750,26

№ рецептур	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	
			общ	жив	общ	раст	общие углеводы	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 9 (четверг)																
Завтрак																
247	Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая	200	8,56	3,20	14,12	2,72	31,52	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70	287,40
90	Бутерброд с сыром	40/10/20	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	Яйца варёные	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	Фрукты 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		23,96	16,30	31,32	3,42	67,42	0,31	12,82	0,28	1,60	503,60	551,60	112,00	5,40	629,40
День 10 (пятница)																
Завтрак																
295	Макаронны отварные с сыром	200	12,10	5,30	10,10	0,60	34,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10	275,00
107	Овощи натуральные солёные	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,02	0,06	9,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	7,80
300	Яйца варёные	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
111	Батон нарезной	40	3,00	0,00	1,16	1,16	20,56	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	15,60	0,48	104,80
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	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
	Итого за завтрак		21,18	10,40	16,32	2,22	80,68	0,24	19,10	0,17	2,14	277,40	299,40	59,00	5,44	557,60

- «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, 2011;

и- СанПиН 1.2.3685-21 «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.