

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов.
2020 год.

Утверждено
И.О. директор МОУ СОШ №3 Корелина Т.В



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Энергетическая ценность,	Химический состав			ВИТАМИНЫ(мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩ-ВА(мг)				
				Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Первая неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
№49/04	сыр голландский	20	60,04	3,478	4,758		0	0,014	0,048		167,96	102,6		
№311/04	Каша жидкая рисовая молочная с	200/10	292	7,7	11,8	38,5	0,05	0,39	0,093	0,6	165	221	19,7	0,23
№693/04г. пром.	какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	0,027	0,285	0,023	0,4	172,2	178,4	11,44	0,339
	Хлеб пшеничный,витаминный	50	74	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Фрукты свежие(яблоки)	100	47	0,4	0,4	9,8	0,05	18	0	0	29	16	20	4
	Итого		663,04	16,703	22,143	98,37	0,17	18,69	0,164	1,39	543	524,8	54,78	4,76
	Обед													
№110/04г.	Борщ с капустой ,курицей и сметан	250/12,5/5	155	5,41	8,82	14,71	0,05	11,3	0,01	0,5	57,5	189,5	23,8	1,13
№369/04	Горбуша отварная (филе)	100	219	20,4	13,65	3,6	0,11	0,93	0,04		78,564	60,56	36,18	0,92
№510/04	Каша гречневая	150	173	4,5	7,42	40,93	0,12				36,509	139	29,37	1,99
т.т.к	Напиток золотой шар	200	75			18	0	30	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	30	68	0,168	0,138	13,177	0,03			0,29	6,63	5,082	2,18	0,15
пром.	Хлеб ржаной	40	68	1,391	0,215	15,42	0,04				9,282	42,11	4,94	0,43
	Итого		758	31,869	30,243	105,84	0,35	42,23	0,05	0,79	188,49	436,2	96,47	4,62
	Итого за день		1421,04	48,572	52,386	204,21	0,52	60,92	0,214	2,18	731,49	961	151,2	9,38
Вторник														
	Завтрак													
№366	Запеканка из творога с молоком сг	150/25	341,383	20,498	15,054	31,55	0,1	0,6	0,4	2,8	253,6	334,6	0,602	0,56
№630/94г. пром.	Чай с молоком	200	92	2	1,6	17,35	0,02	0,6	0,01	0,03	49,4	44,4	12,2	1,5
	Хлеб пшеничный,витаминный	50	74	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194

	Йогурт Чудо	125	88,16	2,072	1,925	14,7	0,03	0,262	0,012		171,28	143,7	12,19	0,07
	Итого		595,543	24,795	18,764	81,17	0,19	1,462	0,422	3,22	483,12	529,5	28,63	2,32
	Обед													
№171/04	Суп-пюре с гренками из картофеля	250/10	198	5,2	6,3	29,1	0,01	8,25	0,01	0,25	44,5	42,3	14	0,79
№433/04	Говядина тушеная	80	132	13,9	6,5	4	0,1	3	0,3	1,9	22,6	256,4	12,57	1,24
№516/04	Макаронные изделия отварные	150	166,801	3,944	3,767	38	0,07	0	0,036		15,47	54,9	5,46	0,46
№705/04	Напиток из шиповника	200	88	1,6	1,6	17,3	0,15	1,3	0,04	0,17	66	20	20	3
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	30	68	0,168	0,138	13,177	0,03			0,29	6,63	5,082	2,18	0,15
пром.	Хлеб ржаной	40	68	1,391	0,215	15,42	0,04				9,282	42,11	4,94	0,43
	Итого		720,801	26,203	18,52	117	0,4	12,55	0,386	2,61	164,48	420,8	59,15	6,03
	Итого за День		1316,344	50,998	37,284	198,17	0,58	14,01	0,808	5,83	647,6	950,2	87,78	8,35

Среда

[illegible]

[illegible]

№124/04	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/5	137	5,16	8,75	10,88	0,06	18,46	0,01	0,5	43,3	47,6	22,1	0,8
№436/04	Жаркое по-домашнему с филе кур	150	187,5	16,72	14,1	16,65	0,19	18,98	0,038	0,75	37,13	384,2	74,25	5,48
№638/04	Компот из кураги с витамином С	200	123	1,04	0,06	30,14	0,2	20	0	0	25,2	39,6	19,4	0,6
№738/04	Пирожок печеный с творогом	75	315	7,56	9,63	54,14	0,19	0,41	0,03	5,1	19,1	93,4	13,1	1,8
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	30	68	0,168	0,138	13,177	0,03			0,29	6,63	5,082	2,18	0,15
пром.	Хлеб ржаной	40	67,624	1,391	0,215	15,42	0,04				9,282	42,11	4,94	0,43
	Итого		898,124	32,039	32,893	140,41	0,71	57,85	0,078	6,64	140,64	612	136	9,26
	Итого за День		1541,324	48,914	52,771	236,63	1	58,66	0,161	12,03	833,61	1341	222	10

Вторая неделя

Понедельник

	Завтрак													
№333/04	Макароны запеченые сыром	185	310	9,73	11,57	41,67	0,08	0,15	0,1		197,55	169	5,5	0,34
№96/04	Масло сливочное	15	225	0,3	19,2	0,3	0,03	0,48			1,326	3,445	0,026	0,01
№686/04	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	0	15,2	0	0,065	0	0	3,094	2,795	0,055	0
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	74	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Итого		669	10,555	30,955	74,74	0,14	0,695	0,1	0,39	210,81	182	9,221	0,55
	Обед													
	Овощи свежие(помидор) порции	25	6	0,75	0	5,5	0,02	5,1	0,04	0	25,1	14,3	25,3	0,61
№133/04	Суп картофельный с рыбными кон	250	110	2	4,9	14,3	0,12	6,858			21,548	92,98	20,27	0,66
№443/04	Плов из говядины	200	324	17,2	8,4	42,8	0,06	0,75	0,3	4,13	51	154	39,75	1,5
№705/04	Напиток из шиповника	200	88	1,6	1,6	17,3	0,15	1,3	0,04	0,17	66	20	20	3
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	30	68	0,168	0,138	13,177	0,03			0,29	6,63	5,082	2,18	0,15
пром.	Хлеб ржаной	40	67,624	1,391	0,215	15,42	0,04				9,282	42,11	4,94	0,43
пром.	Йогурт Чудо	125	88,16	2,072	1,925	14,7	0,03	0,262	0,012		171,28	143,7	12,19	0,07
	Итого		751,784	25,181	17,178	123,2	0,44	14,27	0,392	4,59	350,84	472,2	124,6	6,41
	Итого за День		1420,784	35,736	48,133	197,94	0,59	14,97	0,492	4,98	561,65	654,1	133,9	6,96

Вторник

	Завтрак													
№97/04	Сыр порционный	20	60,04	3,478	4,758		0	0,014	0,048		167,96	102,6		

№439/04	Печень говяжья тушеная	80/50	127,846	10,219	7,808	3,242	0,02	7,44	0,098	1,9	19,978	324,7	10,61	1,56
№516/04	Макаронные изделия отварные	150	166,801	3,944	3,767	38	0,07	0	0,036		15,47	54,9	5,46	0,46
№638/04	Компот из кураги с витамином С	200	123	1,04	0,06	30,14	0,2	20	0	0	25,2	39,6	19,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	74	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Итого		551,687	18,906	16,578	88,952	0,33	27,45	0,182	2,29	237,45	528,6	39,11	2,82
	Обед													
№160/04	Суп молочный с макаронами	250	164	5,71	5,87	21,83	0,04	0,6	0,04	0,4	161,4	134,6	20,2	0,4
№362/04	Пудинг из творога с мол.сгущенным	150/25	465	23,93	18,59	51,4	0,08	0,275	0,129	2,1	165,15	267,5	0,6	0,56
№685/04	Чай с сахаром	200/15	58	0,2		15,1	0	0,18	0	0	2,3	3,7	1,95	0,8
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	30	68	0,168	0,138	13,177	0,03			0,29	6,63	5,082	2,18	0,15
пром.	Хлеб ржаной	40	67,624	1,391	0,215	15,42	0,04				9,282	42,11	4,94	0,43
	Итого		822,624	31,399	24,813	116,93	0,19	1,055	0,169	2,79	344,76	452,9	29,87	2,33
	Итого за день		1374,311	50,305	41,391	205,88	0,51	28,51	0,351	5,08	582,21	981,5	68,98	5,15

Среда

	Завтрак													
№478/04	Запеканка картофельная с говядин	150	323	9,9	12,5	29,46	0,19	9,98	0,17	2,1	36,98	268,7	57,75	3,56
№630/94г.	Чай с молоком	200	92	2	1,6	17,35	0,02	0,6	0,01	0,03	50,1	46,1	12,2	1,5
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	74	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	Сок фруктовый	200	94	1		21,2	0,02	0	0	0	5	16,5	1	0,3
	Итого		583	13,125	14,285	85,58	0,27	10,58	0,18	2,52	100,92	338,1	74,59	5,55
	Обед													
№89/04	сельдь с/с филе, лук	25	28,637	3,145	1,64						14,652			0,95
№110/04	Борщ с капустой, курицей и сметан	250/12,5/5	155	5,41	8,82	14,71	0,1	11,3		0,5	57,5	189,5	23,8	3,8
№451/04	Шницель рубленый из говядины	80	178	11,5	12,2	5,6	0,24	0,16	0	0	16,411	186,6	12,24	0,8
№514/04	Горох отварной	150	213	14,1	6,9	33,5	1,5	0	0,333	0,83	148,33	376,7	102,3	
ТТК	Кисель золотой шар	200	64			16,7	0	30	0	0	0	0	0	0

пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	30	68	0,168	0,138	13,177	0,03			0,29	6,63	5,082	2,18	0,15
пром.	Хлеб ржаной	40	67,624	1,391	0,215	15,42	0,04				9,282	42,11	4,94	0,43
	Итого		774,261	32,569	28,273	99,107	1,91	41,46	0,333	1,62	238,15	800	145,5	5,18
	Итого за день		1357,261	45,694	42,558	184,69	2,17	52,04	0,513	4,14	339,07	1138	220,1	10,7

четверг

<u>Завтрак</u>														
№337/04	Яйцо варёное	1шт	63	5,1	4,6	0,3	0,02							
№311/04	Каша жидкая рисовая молочная с м	200/10	292	7,7	11,8	38,5	0,05	0,39	0,093	0,6	165	221		0,23
№693/04г.	какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	0,027	0,285	0,023	0,4	172,2	178,4	11,44	0,339
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	74	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Фрукты свежие(бананы)	100	91	1,5		22,4	0,05	18	0	0	29	16		
	итого		710	19,425	21,585	111,27	0,19	18,68	0,278	1,39	399,35	511,7	29,12	1,35
<u>Обед</u>														
№139/04	Суп картофельный с горохом , с ку	250/12,5	150	9,07	3,33	22,32	0,13	4,25	0,05	1	29,3	70,5	18,5	1,75
№433/04	Говядина тушеная	80	132	13,9	6,5	4	0,1	3	0,3	1,9	22,6	256,4	12,57	1,24
№511/04	Рис отварной	150	190	3,13	5,13	32,13	0,02		0,017	2,5	10,873	152,3	32,5	0,36
№686/04	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	0	15,2	0	0,065	0	0	3,094	2,795	0,055	0
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	30	68	0,168	0,138	13,177	0,03			0,29	6,63	5,082	2,18	0,15
пром.	Хлеб ржаной	40	67,624	1,391	0,215	15,42	0,04				9,282	42,11	4,94	0,43
пром.	Йогурт Чудо	125	88,16	2,072	1,925	14,7	0,03	0,262	0,012		171,28	143,7	12,19	0,07
	Итого		755,784	30,031	17,238	116,95	0,35	7,577	0,379	5,69	253,05	672,9	82,93	4
	Итого за день		1465,784	49,456	38,823	228,22	0,54	26,25	0,657	7,08	652,4	1185	112	5,34

Пятница

<u>Завтрак</u>														
№97/04	Сыр порционный	20	60,04	3,478	4,758		0	0,014	0,048		167,96	102,6		
№428/04	Колбаса отварная	80	218	8,8	19,2	1,3	0	0	0	0	25,5	119	7,8	1,05

№510/04	Каша гречневая	150	173	4,5	7,42	40,93	0,12					36,509	139	29,37	1,99
№631/04	Компот из свежих яблок с витамином	200	117	0,18	0	26,6	0,02	0,4	0	2,5		32	26	16	0,6
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	74	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39		8,84	6,776	3,64	0,194
	Итого		642,04	17,183	31,563	86,4	0,18	0,414	0,048	2,89		270,81	393,3	56,81	3,83
	Обед														
№124/04	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/5													
№388/04	Котлета из горбуши	100	137	5,16	8,75	10,88	0,06	18,46	0,01	0,5		43,3	47,6	22,1	0,8
№520/04	Картофельное пюре	150	196	8,2	8,8	15,2	0,1	5,4	0,08	2,8		35,8	151,8	28,1	1
пром.	Сок фруктовый	200	146	3,04	4,96	20,7	0,13	7,35	0,023	2,5		46,222	174,5	21,33	0,64
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	30	94	1		21,2	0,02	0	0	0		5	16,5	1	0,3
пром.	Хлеб ржаной	40	68	0,168	0,138	13,177	0,03			0,29		6,63	5,082	2,18	0,15
№71/04	винегрет овощной	60	67,624	1,391	0,215	15,42	0,04					9,282	42,11	4,94	0,43
	Итого		70	0,53	6,08	3,16	0,04	4,4				8,23	17,2	6,77	0,3
	Итого за день		778,624	19,489	28,943	99,737	0,42	35,61	0,113	6,09		154,46	454,8	86,42	3,62
			1420,664	36,672	60,506	186,14	0,6	36,02	0,161	8,98		425,27	848,2	143,2	7,45
	Всего завтрак за 10 дней :		6142,55	178,3	226,729	852,89	2,41	81,53	2,145	20,26		3523	4770	485,8	27,7
	в среднем за один день(завтрак)		614	17,83	22,67	85,29	0,24	8,15	0,21	2,03		352,30	476,96	48,58	2,77
	Всего обед за 10 дней		7888,25	285,84	257,137	1131,7	5,64	273,8	2,113	39,34		2104,6	5193	952,2	49,3
	в среднем за один день(обед)		788,83	28,58	25,71	113,17	0,56	27,38	0,21	3,93		210,46	519,32	95,22	4,93
	в среднем за один день(завтрак+обед)		1403,08	46,41	48,39	198,46	0,80	35,53	0,43	5,96		562,75	996,28	143,79	7,70
	норма в день(завтрак+обед)		1410	46,20	47,60	201,00	0,80	36,00	0,40	6,00		660,00	990,00	150,00	7,20
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe
	процент выполнения, %		100	100	102	99	101	99	106	99		85	101	96	107

Использованы документы

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях 2004 г.

2) СанПин 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации

щеобразовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая, с 1 марта в отварном виде
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Витаминизация 3 блюда, 60-70 мг. На одного ребенка.
4. Колбасные изделия используются только высшего сорта.
5. Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.) регулярно включать в рацион питания учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную в/с, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный с витаминным комплексом Валитек, хлеб зерновой.