

Перспективное 2-х недельное меню горячего питания для учащихся 1-4кл и старше  
СанПин 2.3/2.4.3590-20



Возрастная категория: 7-11 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
День 1	пудинг из творога с рисом	200	22,72	16,48	30,52	361,14	236 М
Завтрак	повидло	15	0,06	0,03	11,1	42,90	
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382 М
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>515</b>	<b>26,92</b>	<b>20,23</b>	<b>81,36</b>	<b>609,24</b>	
Обед	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	бутерброд с колбасой п/к и сыром	50/40/15	17,64	17,05	41,17	378,52	6 М
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377 М
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
		755					
	<b>Итого обед</b>		<b>31,48</b>	<b>23,15</b>	<b>136,15</b>	<b>870,27</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>58,4</b>	<b>43,38</b>	<b>217,51</b>	<b>1479,51</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
День 1	рыба, тушенная в томатном соусе	100	5,06	11,01	3,8	111,00	229 М
	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	312 М
День 2	салат из зеленого горошка	60	1,92	0,12	3,96	24,00	10 М
Завтрак	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>610</b>	<b>14,99</b>	<b>17,95</b>	<b>74,82</b>	<b>497,50</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,69	2,84	17,4	104,75	111 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	бутерброд со сливочным маслом	50/20	2,65	10,3	16,54	172,57	79 З
	сок витаминизированный	200	1,00	0,00	20,2	84,80	
	булочка с повидлом	50	6,9	13,5	57,30	196,00	
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	847 З
		770					
	<b>Итого обед</b>		<b>21,46</b>	<b>27,44</b>	<b>174,89</b>	<b>853,12</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>36,45</b>	<b>45,39</b>	<b>249,71</b>	<b>1350,62</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
День 3	каша рассыпчатая (пшеничная )	180	6,6	4,38	35,27	213,71	302 М
	фрикаделька мясная с рисом	100	9,7	10,	12,3	174,70	105 М
Завтрак	икра кабачковая	60	0,3	1,2	1,95	19,24	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>690</b>	<b>21,1</b>	<b>16,64</b>	<b>120,39</b>	<b>717,95</b>	
Обед	суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 З
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	каша рассыпчатая с маслом и сахаром	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171 М
	гречневая	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
		850					



	Итого обед		15,15	12,27	123,89	668,1	
	Всего за день		36,25	28,91	244,28	1386,05	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	плов из птицы	200	20,3	17,	35,69	377,00	304 М
День 4	Огурец соленый	75	0,	0,6	1,3	9,80	
Завтрак	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	Фрукты свежие	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
		625					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>24,85</b>	<b>18,02</b>	<b>91,04</b>	<b>626,30</b>	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,93	10,92	103,75	88 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	каша вязкая пшеничная с изюмом	200	5,26	6,07	21,29	159,75	249
	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	кондитерские изделия	40	5,1	6,78	41,82	247,50	
	790						
	<b>Итого обед</b>		<b>19,84</b>	<b>19,24</b>	<b>155,25</b>	<b>878,80</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>44,69</b>	<b>37,26</b>	<b>246,29</b>	<b>1505,1</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	макароны отварные с сыром	180/22	10,05	9,25	28,6	237,60	204 М
День 5	бутерброд с колбасой	50/30	8,82	8,52	20,58	189,00	6 М
Завтрак	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
		582					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>19,62</b>	<b>17,79</b>	<b>78,63</b>	<b>548,60</b>	
Обед	Суп рисовый с томатом	250	2,69	2,84	17,14	104,75	204 З
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	сосиски отварные	100	10,4	20,	21,2	224,00	243 М
	салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,66	4,18	8,19	77,10	53 М
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,00	
	соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,2	84,80	
	800						
	<b>Итого обед</b>		<b>27,15</b>	<b>28,22</b>	<b>140,23</b>	<b>844,65</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>46,77</b>	<b>46,01</b>	<b>218,86</b>	<b>1393,25</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	302 М
День 6	сосиски отварные	100	10,4	20,	21,2	224,00	243 М
Завтрак	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43 Л
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	кисель фруктовый	200	0,7	0,	41,2	159,40	591 Мк
		590					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>23,21</b>	<b>29,06</b>	<b>128,25</b>	<b>783,79</b>	
Обед	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	бутерброд с колбасой п/к и сыром	50/40/15	17,64	17,05	41,17	378,52	6 М
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	булочка с повидлом	50	6,9	13,5	57,3	196,00	
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
	805						
	<b>Итого обед</b>		<b>38,38</b>	<b>36,65</b>	<b>193,45</b>	<b>1066,27</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>61,59</b>	<b>65,71</b>	<b>321,7</b>	<b>1850,06</b>	



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
	Каша пшеничная	180	7,46	5,61	35,84	230,45	302 М
Неделя 2	тефтели из печени с рисом	100	12,85	14,8	21,81	271,25	284 М
День 7	салат из зеленого горошка	60	1,92	0,12	3,96	24,00	10 М
Завтрак	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
		590					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>26,16</b>	<b>20,95</b>	<b>101,41</b>	<b>705,2</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,69	2,84	17,4	104,75	208 З
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	бутерброд со сливочным маслом	50/20	2,65	10,3	16,54	172,57	79 З
	сок витаминизированный	200	1,00	0,00	20,2	84,80	
	кондитерские изделия	40	5,1	6,78	41,82	247,50	
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
	760						
	<b>Итого обед</b>		<b>19,66</b>	<b>20,72</b>	<b>159,41</b>	<b>904,62</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>45,82</b>	<b>41,67</b>	<b>260,82</b>	<b>1609,82</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
	макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688 З
Неделя 2	фрикаделька мясная с рисом	100	9,7	10,	12,3	174,70	105 М
День 8	икра кабачковая	60	0,3	1,2	1,95	19,24	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
Завтрак	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>660</b>	<b>20,02</b>	<b>16,78</b>	<b>111,57</b>	<b>672,69</b>	
	суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 З
Обед	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	каша рассыпчатая с маслом и сахаром						
	гречневая	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171 М
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
	850						
	<b>Итого обед</b>		<b>13,17</b>	<b>9,53</b>	<b>109,31</b>	<b>577,35</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>33,19</b>	<b>26,31</b>	<b>220,88</b>	<b>1250,04</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
	суп молочный с крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50	94 М
Неделя 2	булочка с повидлом	50	6,9	13,5	57,3	196,00	
День 9	сосиски отварные	100	10,4	20,	21,2	224,00	243 М
Завтрак	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
		650					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>27,26</b>	<b>35,2</b>	<b>139,34</b>	<b>765,</b>	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,83	
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	каша вязкая пшеничная с изюмом	200	5,26	6,07	21,29	159,75	249
	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	йогурт 1,2%	100	1,2	2,5	15,87	95,00	
	850						
	<b>Итого обед</b>		<b>15,94</b>	<b>14,95</b>	<b>129,31</b>	<b>726,38</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>43,2</b>	<b>50,15</b>	<b>268,65</b>	<b>1491,38</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	рагу из птицы	200	21,	10,91	15,19	237,73	289 М



День 10	салат из квашеной капусты	100	1,43	6,09	8,36	93,90	81 З
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 м
		550					
Завтрак							
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>26,36</b>	<b>17,42</b>	<b>63,35</b>	<b>511,13</b>	
Обед	суп картофельный с крупой (рисовый)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	204 З
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	сосиски отварные	100	10,4	20,	21,2	224,00	243 М
	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43 Л
	соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,2	84,80	
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	
		810					
	<b>Итого обед</b>		<b>23,16</b>	<b>26,69</b>	<b>127,4</b>	<b>760,99</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>49,52</b>	<b>44,11</b>	<b>190,75</b>	<b>1272,12</b>	

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
		230,49	210,04	990,16	6437,4	завтрак
		225,39	218,86	1449,29	8150,55	обед
		455,88	428,9	2439,45	14587,95	всего

Используемая литература :

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.Дели принт, 2010г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П. Могильного, 2007г  
Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.Дели принт, 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под ред. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. 2005г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т.Лапшиной. М. "Хлебпродинформ", 2004г

меню составил ответственный за организацию горячего питания зам. дир. по АХР

Долгалева Е.В.

