

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

Утверждаю
Директор МБОУ Крюковской СОШ
Г.А. Молчанова
Приказ № 182-ОД от 30.08.2021г



Возрастная категория: 7-11 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
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	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	515	26,92	20,23	81,36	609,24	
понедельник							
Обед	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	сосиски отварные	80	8,32	16,	16,96	179,20	243 М
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377 М
		630					
	Итого обед		21,54	22,1	97,69	610,95	
	Всего за день		48,46	42,33	179,05	1220,19	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
	рыба, тушеная 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
	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	710	15,61	17,95	89,07	557,50	
вторник							
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	
	670						
	Итого обед		20,84	27,44	160,64	793,12	
	Всего за день		36,45	45,39	249,71	1350,62	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3	каша рассыпчатая (пшеничная)	180	6,6	4,38	35,27	213,71	302 М
Завтрак	фрикаделька мясная с рисом	100	9,7	10,	12,3	174,70	105 М
	икра кабачковая	50	0,3	1,2	1,95	19,24	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	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	847 З
		680					
среда							
Обед	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,15	16,	103,57	647,15	
	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						
	гречневая	180	4,82	8,71	30,66	220,35	171 М
	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	фрукты	150	0,93	0,00	21,37	90,00	847 З
	880						
	Итого обед		15,41	12,91	147,83	768,9	

	Всего за день		36,56	28,91	251,4	1416,05	
--	---------------	--	-------	-------	-------	---------	--

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			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	847 З
		625					
четверг	ИТОГО ЗАВТРАК:		24,85	18,02	91,04	626,30	
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	180	5,26	6,07	21,29	159,75	249 К
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377 М
	кондитерские изделия	40	5,1	6,78	41,82	247,50	
		770					
	Итого обед		19,89	18,6	138,43	808,00	
	Всего за день		44,74	36,62	229,47	1434,3	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	макароны отварные с сыром	180/22	10,05	9,25	28,6	237,60	204 М
День 5	булочка с повидлом	50	6,9	13,5	57,3	196,00	
Завтрак	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	фрукты	150	0,93	0,00	21,37	90,00	847 З
		602					
пятница	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,01	22,77	122,47	585,60	
Обед	суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	сосиски отварные	80	8,32	16,	16,96	179,20	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	
	690						
	Итого обед		23,26	25,13	108,1	686,19	
	Всего за день		41,27	47,9	230,57	1271,79	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	302 М
День 6	сосиски отварные	80	8,32	16,	16,96	179,20	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
	Фрукты свежие	100	0,62	0,00	14,25	60,00	847 З
		670					
понедельник	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,75	25,06	138,26	798,99	
Обед	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	макароны отварные с сыром	180/22	10,05	9,25	28,6	237,60	204 М
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	752						
	Итого обед		23,27	15,35	109,33	669,35	
	Всего за день		45,02	40,41	247,59	1468,34	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		

	Каша пшеничная	180	7,46	5,61	35,84	230,45	302 М
Неделя 2	печень тушеная в соусе	100	25,7	14,5	4,5	254,00	439 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
	Фрукты свежие	100	0,62	0,00	14,25	60,00	847 З
		690					
вторник	ИТОГО ЗАВТРАК:		39,63	20,65	98,35	747,95	
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	
	660						
	Итого обед		19,04	20,72	145,16	844,62	
	Всего за день		58,67	41,37	243,51	1592,57	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688 З
День 8	фрикаделька мясная с рисом	100	9,7	10,	12,3	174,70	105 М
	икра кабачковая	50	0,3	1,2	1,95	19,24	
	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
Завтрак	фрукты	100	0,62	0,00	14,25	60,00	847 З
среда	ИТОГО ЗАВТРАК:	650	20,07	16,14	94,75	601,89	
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 гречневая	180	4,82	8,71	30,66	220,35	171 М
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	йогурт 1,2%	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
	830						
	Итого обед		13,75	12,03	110,93	612,35	
	Всего за день		33,82	28,17	205,68	1214,24	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	суп молочный с крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50	94 М
День 9	булочка с повидлом	50	6,9	13,5	57,3	196,00	
Завтрак	сосиски отварные	80	8,32	16,	16,96	179,20	243 М
	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					
четверг	ИТОГО ЗАВТРАК:		25,18	31,2	135,1	720,2	
Обед	щи из свежей калусты 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	180	5,26	6,07	21,29	159,75	249 К
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	кондитерские изделия	40	5,1	6,78	41,82	247,50	
	770						
	Итого обед		19,89	18,59	138,44	808,08	
	Всего за день		45,07	49,79	273,54	1528,28	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	рагу из птицы	200	21,	10,91	15,19	237,73	289 М
День 10	винегрет овощной	60	1,43	6,09	8,36	93,90	75Г
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	150	0,93	0,00	21,37	90,00	847 З
		660					

пятница	ИТОГО ЗАВТРАК:						
	суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	250	27,29	17,42	84,72	601,13	102 М
	хлеб пшеничный	100	5,49	5,28	16,33	134,75	122 П
	сосиски отварные	80	7,6	0,8	49,20	235,00	243 М
	салат из белокочанной капусты	60	8,32	16,	16,96	179,20	43 Л
	соки фруктовые	200	0,85	3,05	5,41	52,44	
	690	1,00	0,00	20,2	84,80		
	Итого обед		23,26	25,13	108,1	686,19	
	Всего за день		50,55	42,55	192,82	1287,32	

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
		240,46	205,44	1038,69	6495,95	завтрак
		200,15	198,	1264,65	7287,75	обед
		440,61	403,44	2303,34	13783,7	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
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных учреждений в 2-х ч., под ред. Доц. Коровка Л.С.

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

