

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

Директор МБОУ Крюковской СОШ
Г.А. Молчанова
Приказ №76-ОД от 09.01.2023г.



Возрастная категория: 7-11 лет

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	0,00	0,00	9,15	36,60	
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	515	27,00	20,4	88,78	602,94	
понедельник							
Обед	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	макароны с сыром	180	10,05	9,25	28,6	237,60	204 М
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	булочка с повидлом	50	6,9	13,50	57,3	196,00	
	Итого обед	710	29,05	27,78	161,76	832,2	
	Всего за день		29,05	48,18	250,54	1435,14	

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 томате с овощами	100	5,06	11,01	3,8	111,00	229 М
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312 М
День 2	салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,75	30,00	10 М
Завтрак	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
вторник	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	13,81	19,32	66,2	451,55	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,69	2,84	17,14	104,75	111 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	Каша рассыпчатая рисовая с яблоками	180	6,68	11,31	51,83	335,98	167 М
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	кондитерские изделия	40	5,1	6,78	41,82	247,50	
	Итого обед	700	22,18	21,74	173,59	979,03	
	Всего за день	1200	35,99	41,06	239,79	1430,58	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,2	4,67	29,8	192,04	302 М
День 3	фрикаделька мясная с рисом	100	9,70	10,00	12,3	174,70	105 М
Завтрак	икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
среда	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	19,81	19,28	84,5	594,04	
Обед	суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	204 З
	фрикадельки мясные	80	7,76	8,	9,84	139,76	105 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	рагу овощное	180	2,75	13,2	17,33	199,20	321 З
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	Итого обед	740	19,8	24,2	101,63	702,36	
	Всего за день		39,61	43,48	186,13	1296,4	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	плов из птицы	150	15,2	12,75	26,76	282,75	304 М
День 4	Огурец соленый	60	0,00	0,00	1,80	7,20	
Завтрак	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
четверг	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	19,87	13,36	90,38	523,25	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,00	88 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	каша вязкая пшеничная с изюмом	180	3,94	4,55	15,96	119,81	249 К
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	кондитерские изделия	40	5,1	6,78	41,82	247,50	
	Итого обед	700	18,2	16,07	220,78	740,11	
	Всего за день		38,07	29,43	311,16	1263,36	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	макароны отварные с сыром	150	9,45	8,32	25,7	213,84	204 М
День 5	винегрет овощной	80	0,82	3,71	5,06	56,88	45М
Завтрак	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,30	63,00	424 З
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
пятница	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	19,28	17,04	69,26	507,02	
Обед	суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52	42М
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
	йогурт 1,2%	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
	Итого обед	680	18,91	11,62	110,71	624,12	
	Всего за день		38,19	28,66	179,97	1131,14	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	вареники ленивые отварные	180	30,8	19,54	30,21	419,83	462 З
День 6	булочка с повидлом	50	6,9	13,50	57,3	196,00	
Завтрак	кисель фруктовый	180	0,63	0,	37,	143,40	591 Мк
	фрукты	100	0,76	0,2	23,62	60,00	847 З
понедельник	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	39,09	33,24	148,13	819,23	
Обед	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	макароны отварные с сыром	180	9,45	8,32	25,7	213,84	204 М
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
	Итого обед	760	22,31	13,55	125,18	672,44	
	Всего за день		61,4	46,79	273,31	1491,67	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,2	4,67	29,8	192,04	302 М
	печень тушеная в соусе	100	25,7	14,5	4,5	254,00	439 М
Неделя 2	салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,	2,51	4,91	16,26	53 М
День 7	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М

Завтрак						
вторник	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	36,81	22,09	77,41	635,6
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200				
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00 122 П
	бутерброд со сливочным маслом	60	3,04	8,52	19,78	169,00 79 З
	сок витаминизированный	180	0,90	0,00	18,1	76,30
	кондитерские изделия	40	5,1	6,78	41,82	247,50
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80 377 М
	Итого обед	760	16,75	16,11	142,5	783,6
	Всего за день		53,56	38,2	219,91	1419,2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			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
	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
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
Завтрак							
среда	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	19,98	17,98	82,36	568,89	
	суп картофельный с крупой (рисовый)	200					
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
Обед	каша рассыпчатая с маслом и сахаром						
	гречневая	150	1,58	2,19	11,66	72,60	204 З
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	йогурт 1,2%	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
	Итого обед	730	10,49	5,5	90,33	458,4	
	Всего за день		30,47	23,48	172,69	1027,29	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			белки	жиры	углеводы		
	суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	94 М
Неделя 2	бутерброд маслом сливочным и сыром	80	17,63	14,5	24,7	265,30	3 М
День 9	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
Завтрак							
четверг	ИТОГО ЗАВТРАК:	560	23,32	15,73	78,75	513,5	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,00	88 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	рагу овощное	180	2,75	13,2	17,33	199,20	321 З
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	кондитерские изделия	40	5,1	6,78	41,82	247,50	
	Итого обед	700	17,01	24,72	222,15	819,5	
	Всего за день		40,33	40,45	300,9	1333	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			белки	жиры	углеводы		
	рагу из птицы	150	15,75	8,18	11,3	178,29	289 М
Неделя 2	Салат из квашеной капусты	60	0,94	2,99	4,59	49,92	81 З
День 10	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
	йогурт 1,2%	100	1,2	2,5	15,87	95,00	
Завтрак							
пятница	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	21,8	14,08	69,96	496,51	
Обед	суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52	42М
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	кондитерские изделия	40	5,1	6,78	41,82	247,50	
	Итого обед	720	30,41	16,7	185,86	1011,62	

Всего за день		52,21	30,78	255,82	1508,13	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
		213,77	192,52	855,73	5712,53	завтрак
		205,11	177,99	1534,49	7623,38	обед
		418,88	370,51	2390,22	13335,91	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 учреждений, 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 И.С.

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

 Долгалева Е.В.