

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 № 223 - ОД от 31.08.2023г



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур 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	382 М
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	847 З
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	
	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
	макаронны отварные с сыром	150	7,87	6,90	21,4	178,20	204 М
	компот из смеси сухофруктов витаминизиров	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	булочка с повидлом	50	3,8	6,6	30,5	196,00	
	Итого обед	700	23,74	19,18	146,18	849,8	
Всего за день			50,74	39,58	234,96	1452,74	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1	макаронны отварные	120	4,41	3,60	21,5	134,76	204 М
	сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	79 З
День 2	винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45М
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
	йогурт 1,2%	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	18,66	26,22	97,59	639,14	
вторник	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	2,27	13,71	83,80	111 М
Обед	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	167 М
	Сок "Добрый" витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	Итого обед	700	17,18	15,64	144,5	788,12	
Всего за день		1200	35,84	41,86	242,09	1427,26	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3	каша рассыпчатая (пшеничная)	100	3,6	2,43	19,53	118,72	302 М
Завтрак	фрикаделька мясная с рисом	100	9,70	10,00	12,3	174,70	105 М
	икра кабачковая	60	0,00	4,90	4,90	63,00	
	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
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	17,97	17,94	98,55	589,72	
среда	суп рассольник	200	3,00	4,5	20,1	135,00	132 Л
Обед	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	рагу из овощей	200	3,05	14,66	19,25	221,33	3213
	кондитерские изделия	30	1,2	5,4	19,5	131,40	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	Итого обед	710	14,96	25,37	121,65	778,53	
Всего за день			32,93	43,31	220,2	1368,25	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	плов из птицы	200	20,3	17,	35,69	377,00	304 М
День 4	Огурец соленый	60	0,00	0,00	2,00	7,00	
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
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	24,97	17,61	99,51	617,30	
четверг	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82,00	88 М
Обед	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	пюре картофельное	120	3,08	11,76	28,5	225,00	472 М
	котлета домашняя	90	9,6	11,70	0,82	272,36	469 Г
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377 М
	Итого обед	710	21,86	28,21	103,92	876,36	
Всего за день			46,83	45,82	203,43	1493,66	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	пюре картофельное	120	3,08	11,76	28,5	225,00	472 М
День 5	котлета домашняя	90	9,6	11,70	0,82	272,36	469 Г
Завтрак	салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	10 М
	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
	булочка с повидлом	50	3,8	6,6	30,5	196,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	22,12	34,18	102,84	926,24	
пятница	суп картофельный с бобовыми (фасолевым)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
Обед	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 К
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
	кондитерские изделия	30	1,3	1,08	1,62	165,00	
	Итого обед	710	18,66	12,18	98,77	723,35	
Всего за день			40,78	46,36	201,61	1649,59	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	вареники ленивые отварные	200	33,05	20,97	32,42	450,44	462 З
День 6	йогурт 1,2%	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,70	379 М
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	36,65	26,13	68,83	656,14	
понедельник	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
Обед	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	макаронны отварные с сыром	150	7,87	6,90	21,4	178,20	204 М
	Компот из смеси сухофруктов витаминизиров	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	булочка с повидлом	50	3,8	6,6	30,5	196,00	
	Итого обед	700	23,74	19,18	146,18	849,8	
Всего за день			60,39	45,31	215,01	1505,94	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
	суп молочный с крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94 М
	сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	79 З
Неделя 2	салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,75	50,16	10 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:	570	19,98	24,99	75,99	544,26	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	2,27	13,71	83,80	111 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,20	3213
	Сок "Добрый" витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	кондитерские изделия	30	1,3	1,08	1,62	165,00	
	Итого обед	710	13,8	17,35	105,86	779,00	
	Всего за день		33,78	42,34	181,85	1323,26	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	688 З
День 8	фрикаделька мясная с рисом	100	9,7	10,00	12,3	174,70	105 М
	салат из белокачанной капусты	70	0,98	3,55	6,31	61,18	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:	500	18,27	16,97	74,44	521,48	
	суп рассольник	200	3,00	4,5	20,1	135,00	132 Л
Обед	хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	167 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	18,9	18,08	164,11	859,12
	Всего за день		37,17	35,05	238,55	1380,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
	каша рассыпчатая гречневая	110	4,5	3,42	21,85	140,83	302 М
Неделя 2	котлета домашняя	90	9,6	11,70	0,82	272,36	469 Г
День 9	салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,	2,51	4,91	46,26	53 М
Завтрак	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	1,20	2,50	15,87	95,00	
		ИТОГО ЗАВТРАК:	590	20,21	20,54	81,65	727,75
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82,00	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 К
	чай с лимоном	200	0,11	0,01	13,6	62,00	377 М
	кондитерские изделия	30	1,3	1,08	1,62	165,00	
	Итого обед	730	15,72	11,89	95,91	703,75	
	Всего за день		35,93	32,43	177,56	1431,50	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
	рагу из птицы	200	21,00	10,91	15,19	237,73	289 М
Неделя 2	Салат из квашеной капусты	70	1,1	3,49	5,36	58,24	81 З
День 10	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
Завтрак	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
	кондитерские изделия	30	1,3	1,08	1,62	165,00	
		ИТОГО ЗАВТРАК:	530	27,31	15,89	60,37	634,27
Обед	суп картофельный с бобовыми (фасолевым)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
	пюре картофельное	120	3,08	11,76	28,5	225,00	472 М
	котлета домашняя	90	9,6	11,70	0,82	272,36	469 Г
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	чай с лимоном	200	0,11	0,01	13,6	62,00	377 М
	Итого обед	710	24,78	28,49	105,18	902,16	
	Всего за день		52,09	44,38	165,55	1536,43	

Химический состав за плановый период		Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калорийность,	
		г	г	г	ккал	
		233,14	220,87	848,55	6459,24	завтрак
		193,34	195,57	1232,26	8109,99	обед
Среднее значение за период		426,48	416,44	2080,81	14569,23	всего
		42,65	41,64	208,08	1456,92	

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.

№	Наименование блюда	Среднее значение за период			Калорийность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	Плов	23,14	22,87	84,85	645,92
2	Омлет	19,33	19,55	123,22	810,99
3	Суп	42,64	41,64	208,08	1456,92
4	Салат	42,65	41,64	208,08	1456,92
5	Хлеб	42,65	41,64	208,08	1456,92
6	Чай	42,65	41,64	208,08	1456,92
7	Сок	42,65	41,64	208,08	1456,92
8	Молоко	42,65	41,64	208,08	1456,92
9	Сметана	42,65	41,64	208,08	1456,92
10	Сыр	42,65	41,64	208,08	1456,92
11	Яйца	42,65	41,64	208,08	1456,92
12	Масло	42,65	41,64	208,08	1456,92
13	Сахар	42,65	41,64	208,08	1456,92
14	Соль	42,65	41,64	208,08	1456,92
15	Специи	42,65	41,64	208,08	1456,92
16	Вода	42,65	41,64	208,08	1456,92
17	Сметана	42,65	41,64	208,08	1456,92
18	Сыр	42,65	41,64	208,08	1456,92
19	Яйца	42,65	41,64	208,08	1456,92
20	Масло	42,65	41,64	208,08	1456,92
21	Сахар	42,65	41,64	208,08	1456,92
22	Соль	42,65	41,64	208,08	1456,92
23	Специи	42,65	41,64	208,08	1456,92
24	Вода	42,65	41,64	208,08	1456,92
25	Сметана	42,65	41,64	208,08	1456,92
26	Сыр	42,65	41,64	208,08	1456,92
27	Яйца	42,65	41,64	208,08	1456,92
28	Масло	42,65	41,64	208,08	1456,92
29	Сахар	42,65	41,64	208,08	1456,92
30	Соль	42,65	41,64	208,08	1456,92
31	Специи	42,65	41,64	208,08	1456,92
32	Вода	42,65	41,64	208,08	1456,92
33	Сметана	42,65	41,64	208,08	1456,92
34	Сыр	42,65	41,64	208,08	1456,92
35	Яйца	42,65	41,64	208,08	1456,92
36	Масло	42,65	41,64	208,08	1456,92
37	Сахар	42,65	41,64	208,08	1456,92
38	Соль	42,65	41,64	208,08	1456,92
39	Специи	42,65	41,64	208,08	1456,92
40	Вода	42,65	41,64	208,08	1456,92

№	Наименование блюда	Среднее значение за период			Калорийность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	Плов	23,14	22,87	84,85	645,92
2	Омлет	19,33	19,55	123,22	810,99
3	Суп	42,64	41,64	208,08	1456,92
4	Салат	42,65	41,64	208,08	1456,92
5	Хлеб	42,65	41,64	208,08	1456,92
6	Чай	42,65	41,64	208,08	1456,92
7	Сок	42,65	41,64	208,08	1456,92
8	Молоко	42,65	41,64	208,08	1456,92
9	Сметана	42,65	41,64	208,08	1456,92
10	Сыр	42,65	41,64	208,08	1456,92
11	Яйца	42,65	41,64	208,08	1456,92
12	Масло	42,65	41,64	208,08	1456,92
13	Сахар	42,65	41,64	208,08	1456,92
14	Соль	42,65	41,64	208,08	1456,92
15	Специи	42,65	41,64	208,08	1456,92
16	Вода	42,65	41,64	208,08	1456,92
17	Сметана	42,65	41,64	208,08	1456,92
18	Сыр	42,65	41,64	208,08	1456,92
19	Яйца	42,65	41,64	208,08	1456,92
20	Масло	42,65	41,64	208,08	1456,92
21	Сахар	42,65	41,64	208,08	1456,92
22	Соль	42,65	41,64	208,08	1456,92
23	Специи	42,65	41,64	208,08	1456,92
24	Вода	42,65	41,64	208,08	1456,92
25	Сметана	42,65	41,64	208,08	1456,92
26	Сыр	42,65	41,64	208,08	1456,92
27	Яйца	42,65	41,64	208,08	1456,92
28	Масло	42,65	41,64	208,08	1456,92
29	Сахар	42,65	41,64	208,08	1456,92
30	Соль	42,65	41,64	208,08	1456,92
31	Специи	42,65	41,64	208,08	1456,92
32	Вода	42,65	41,64	208,08	1456,92
33	Сметана	42,65	41,64	208,08	1456,92
34	Сыр	42,65	41,64	208,08	1456,92
35	Яйца	42,65	41,64	208,08	1456,92
36	Масло	42,65	41,64	208,08	1456,92
37	Сахар	42,65	41,64	208,08	1456,92
38	Соль	42,65	41,64	208,08	1456,92
39	Специи	42,65	41,64	208,08	1456,92
40	Вода	42,65	41,64	208,08	1456,92