

Перспективное 2-х недельное меню СанПин 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю
Директор МБОУ Крюковской СОШ
Г.А. Молчанова

29.08.2025г

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		
День 1	понедельник						
Завтрак	пельмени отварные со сметаной	220	14,8	33,2	57,3	587,	664 М
	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43Л
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	20,34	36,75	107,43	842,44	
Обед	ряженка 2,5%	225	6,75	6,3	9,45	115,40	
	кондитерские изделия (Джек)	40	1,3	1,08	1,62	165,00	
	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102Мог
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	Итого обед	725	17,13	12,1	68,85	591,2	
Всего за день			37,47	48,85	176,28	1433,64	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
День 2	вторник						
Завтрак	вареники с картофелем п/ф со сметаной	200	11,97	16,83	66,24	466,02	672 М
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	апельсины	150	1,14	0,3	35,43	90,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	610	17,8	17,63	146,39	759,02	
Обед	снежок сладкий 2,5%	225	6,75	6,30	9,45	115,40	
	пряники	50	2,88	1,68	46,62	201,48	
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00	88Мог
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
Итого обед		735	15,77	12,41	110,99	601,88	
Всего за день			33,57	30,04	257,38	1360,9	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
День 3	среда						
Завтрак	каша пшеничная / фрикаделька мясная с рисом	250	15,2	13,65	41,69	394,48	302м/105м
	икра кабачковая	60	0,	4,9	4,9	63,00	
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	19,89	19,05	91,31	660,48	
Обед	сок фруктовый "Добрый"	200	0,	0,	24,00	96,00	
	печенье "Сормовское"	50	3,8	7,75	31,80	214,15	
	суп рассольник	200	3,00	4,50	20,10	135,00	132 Л
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
Итого обед		710	11,49	12,75	120,62	648,15	
Всего за день			31,38	31,8	211,93	1308,63	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
День 4	четверг						
	плов из птицы	200	20,3	17,	35,69	377,	304м
	огурец соленый	60	0,00	0,00	1,8	7,20	
Завтрак	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	ИТОГО ЗАВТРАК:	520	24,99	17,5	82,21	587,20	
Обед	молочный сок "Мажитель"	237	6,63	5,92	8,29	127,90	
	кондитерские изделия (чоко-пай)	30	1,20	5,4	19,50	131,40	
	суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	111 Мор
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	349 Мор
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	Итого обед	727	14,67	14,09	86,22	546,10	
	Всего за день		39,66	31,59	168,43	1133,3	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
День 5	пятница						
	рагу из овощей	200	3,05	14,66	19,22	221,33	321 3
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377М
Завтрак	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122П
	булочка с повидлом	50	3,80	6,60	30,5	196,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	11,54	21,76	94,44	620,33	
Обед	вафли "Боярушка"	30	2,00	9,60	13,5	147,00	
	сок фруктовый "Добрый"	200	0,00	0,	24,00	96,00	
	суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	204 3
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122П
	Итого обед	690	8,27	12,29	93,88	518,6	
	Всего за день		19,81	34,05	188,32	1138,93	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
День 6	понедельник						
	каша гречневая с сахаром	200	8,95	6,73	43,00	276,53	302 Мор
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
Завтрак							
	йогурт	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
	булочка с повидлом	50	3,80	6,60	30,5	196,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	14,08	15,85	104,57	629,53	
Обед	ряженка 2,5%	225	6,75	6,3	9,45	115,40	
	кондитерские изделия (Джек)	40	1,3	1,08	1,62	165,00	
	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102Мор
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	Итого обед	710	17,13	12,1	68,85	591,2	
	Всего за день		31,21	27,95	173,42	1220,73	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
День 7	вторник						
	макароны отварные с сыром	200	10,5	9,25	28,60	237,60	204 Мор

	салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,	2,51	4,91	46,26	53 М
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
Завтрак	хлеб пшеничный	30	2,98	0,24	14,76	70,50	122п
	Печенье "Сормовское"	50	3,80	7,75	31,80	214,15	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	18,41	19,77	95,27	630,51	
Обед	снежок сладкий 2,5%	225	6,75	6,30	9,45	115,40	
	пряники	50	2,88	1,68	46,62	201,48	
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00	88Мог
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	Итого обед	735	15,77	12,41	110,99	601,88	
	Всего за день		34,18	32,18	206,26	1232,39	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
День 8	среда						
	каша пшеничная / фрикаделька мясная с рисом	250	15,2	13,65	41,69	394,48	302м/105м
	икра кабачковая	60	0,00	4,90	4,9	63,00	
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
Завтрак							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	19,89	19,05	91,31	660,48	
	сок фруктовый "Добрый"	200	0,	0,	24,00	96,00	
	печенье "Сормовское"	50	3,8	7,75	31,80	214,15	
Обед	суп рассольник	200	3,00	4,50	20,10	135,00	132 Л
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	Итого обед	710	6,93	12,27	91,1	648,15	
	Всего за день		26,82	31,32	182,41	1308,63	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
День 9	четверг						
	плов из птицы	200	20,3	17,	35,69	377,	304м
	огурец соленый	60	0,00	0,00	1,8	7,20	
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
Завтрак	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	пряники	30	1,15	0,67	18,6	80,59	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	26,14	18,17	100,81	667,79	
	молочный сок "Мажитель"	237	6,63	5,92	8,29	127,90	
	кондитерские изделия (чоко-пай)	30	1,20	5,4	19,50	131,40	
Обед	суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	111 Мог
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122п
	Итого обед	727	14,67	14,09	86,22	546,1	
	Всего за день		40,81	32,26	187,03	1213,89	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
День 10	пятница						
	рагу из овощей	200	3,05	14,66	19,22	221,33	321 3
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377М
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122П
	кондитерские изделия "Джек"	40	1,3	1,08	1,62	165,00	
Завтрак							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	9,04	16,24	65,56	589,33	
	вафли "Боярушка"	30	2,00	9,60	13,5	147,00	
	сок фруктовый "Добрый"	200	0,00	0,	24,00	96,00	

Обед	суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	204 З
	чай	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377м
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122П
	Итого обед	690	8,27	12,29	93,88	518,6	
	Всего за день		17,31	28,53	159,44	1107,93	

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
		182,12	201,77	979,3	6647,11	завтрак
		130,1	126,8	931,6	5811,86	обед
		312,22	328,57	1910,9	12458,97	всего
Среднее значение за период		31,22	32,85	191,09	1245,89	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания , под ред. Л.Е.Голунова , из-во "Профикс" Санкт-Петербург, 2003г

Меню составил ответственный по питанию

зам.дир по АХР



Долгалева Е.В.