

Артемьев И.С.

Утверждено
Приказом директора № 135
«29» августа 2023



МАОУ

Ильинская СОШ

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков
и обедов для учащихся 12 лет и старше**

г. Богданович 2023 г

№ рец.	№ по порядку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ									
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	A (мкг)	B 1 (г)	C (г)	E (г)	P (г)

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)

Завтрак

259	1	Макароны отварные с сыром	200	280	12	10	35.3	224	21	73	0.07	0.2	1	179	1.4
63	2	Бутербюрод с маслом	35	146	1.6	11	10	7.6	2.8	60	0.02	0	0.4	17.5	0.25
462	3	Какао с молоком	200	94	3.3	2.9	13.8	111.3	22.3	19	0.03	0.7	0	91.1	0.65
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
501	6	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	200	86	1	0.2	20.2	14	8	8.6	0.04	0	0.5	27.2	0.67
		Итого завтрак	695	734.5	22.3	25.4	107.3	356.9	54.1	160.6	0.16	0.9	1.9	314.8	2.97

Обед

124	1	Суп картофельный с фрикадельками	250	170	9.25	8.1	14.8	28.6	38.1	7.1	0.1	10.5	1.5	146.3	2.2
380	2	Капуста тушенная	100	69	2	3.4	7.6	55	20	17	0.03	11.7	0.3	41	0.79
326.4	3	Бефстроганов из отварной говядины	100	202	15.1	13.5	5.1	65.3	21.3	25.3	0.04	0.7	0.5	149.3	1.9
42	4	Салат картофельный с зеленым горошком	100	100	1.25	2.5	6.25	8.3	14	17	0	0.075	8.8	51	0.7
	3	Напиток с витаминами	200	74	0.1	0	18.6								
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
		Итого обед	810	743.5	32.1	28.85	80.2	157.2	93.4	66.4	0.17	22.975	11.1	387.6	5.59
		Итого за день		1478.00	54.40	54.25	187.50	514.10	147.50	227.00	0.33	23.88	13.00	702.40	8.56

ВТОРНИК (1 неделя)

Завтрак

279	1	Запеканка из творога со стущ молоком	250	438	32.5	20.1	31.2	20	328.1	46.3	132.5	0.17	2.5	438.7	3.08
63	2	Бутербюрод с маслом и сыром	45	149	6.9	9.1	9.9	206.8	13.9	62.3	0.03	0.1	0.3	135.5	0.37
464	3	Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	555	778.5	45.2	31.7	80.5	281.1	348.3	118.1	132.55	0.57	2.8	612.5	3.52

Обед

132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками (30 г)	280	269	9.1	6.4	43.7	133	45.6	67.5	0.19	8.7	0.8	177	1.7
202	2	Каша гречневая рассыпчатая	200	333	11.7	8.8	51.8	22.2	184.8	32	0.28	0	0.8	273.8	6.2
327	3	Гуляш из говядины	100	198	15	14.2	2.5	11.7	17.5	2188.3	0.03	0	0.5	125	2.13
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого обед	840	1012.5	40.8	30.8	146.1	187	262.3	2287.8	0.51	8.9	2.5	595	10.72
		Итого за день		1791.00	86.00	62.50	226.60	468.10	610.60	2405.90	133.06	9.47	5.30	1207.50	14.24

СРЕДА (1 неделя)

Завтрак

268	1	Омлет натуральный	250	400	21.54	32.68	5.38	192.25	30.75	476.9	0.09	0.75	1.88	372.5	4
		Бутербюрод с джемом или повидлом	45	134	1.6	3.8	23.4	8	4	20	0.02	0.1	0.3	16	0.5
460	3	Чай с молоком	200	64	1.6	1.3	11.5	59.1	10.5	9.5	0.02	0.3	0	45.9	0.87
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	555	726.5	29.14	39.08	68.28	259.35	45.25	506.4	0.13	1.15	2.18	434.4	5.37
100	1	Рассольник ленинградский	250	198	9.3	11.9	13.6	34.5	31.2	22	0.11	7.5	2.4	114.7	1.33
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7.4	0.6	39.4	18.4	11.8	45.8	0.07	0	1.1	60.5	1.44
366/408	3	Бевстроганов из куры с соусом 85/50	135	265	20.9	19.6	1.2	52.9	19.3	62.5	0.04	1.4	0.1	153.9	1.53
484	4	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3.4	0	0	0	0	0	5.8	0.02
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого обед	845	905.5	42	33.4	97.2	109.2	62.3	130.3	0.22	8.9	3.6	334.9	4.32
		Итого за День		1632.00	71.14	72.48	165.48	368.55	107.55	636.70	0.35	10.05	5.78	769.30	9.69

ЧЕТВЕРГ (1 неделя)

Завтрак

214	1	Каша манная вязкая	205	229.6	7.38	6.52	35.4	127.4	0.55	39.6	0.086	1.28	0.72	126.2	0.554
75	2	Сыр	20	71.6	4.6	5.9	0	176.2	7	52	0.01	0.14	0.1	100	0.2
	3	Йогурт	150	110	4.5	4.5	28.5								
457	4	чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	5.1	4.2	0	0	0	0	7.7	0.82
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	635	577.7	21.08	18.32	101.2	308.7	11.75	91.6	0.096	1.42	0.82	233.9	1.574

Обед

128	1	Суп гороховый с картофелем	250	220	14.9	10.5	16.6	66.5	43.7	42	0.28	1.01	0.3	150	3.22
385	2	Рис отварной	200	292	5	7.2	51.8	9.6	35.4	36	0.04	0	0.4	108.9	0.03
298/420	3	Рыба, тушенная в соусе с овощами	140	128	10	8	3.9	65.7	37.2	52	0.07	1.7	0.7	138	0.38
8	4	Салат из капусты	100	82	1	6	6	0	0.1	15	0	15	4.21	31	3.6
495	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	7	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого обед	950	934.5	35.9	33.1	126.4	161.9	130.8	145	0.4	17.91	6.01	447.1	7.92
		Итого за день		1512.20	56.98	51.42	227.60	470.60	142.55	236.60	0.50	19.33	6.83	681.00	9.49

ПЯТНИЦА (1 неделя)

Завтрак

233	1	Каша пшеничная молочная	250	250	7.5	8.5	35.75	150	46.25	46.25	0.188	1.5	0.125	203.37	6.5
63	2	Бутерброд с маслом и сыром	45	149	6.9	9.1	9.9	206.8	13.9	62.3	0.03	0.1	0.3	135.5	0.37
464	3	Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	555	590.5	20.2	20.1	85.05	411.1	66.45	118.05	0.238	1.9	0.425	377.17	6.94

Обед

Борщ с капустой и

95	1	картофелем	250	168	9.2	11.2	7.6	60.6	32.6	22	0.07	8.01	2.4	108.1	1.73
388	2	Пюре их гороха	200	260	22	1.5	39.6	92.5	81	0	0.5	0	0.5	216.9	6.9
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	150	229	13.6	11.7	17.4	55.9	39.3	80.2	0.17	0.9	1.6	140	1.98
484	4	кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3.4	0	0	0	0		5.8	0.02
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
		Итого обед	860	845.5	49.2	25.75	107.45	212.4	152.9	102.2	0.74	8.91	4.5	470.8	10.63
		Итого за День		1436.00	69.40	45.85	192.50	623.50	219.35	220.25	0.98	10.81	4.93	847.97	17.57

Итого завтрак

Итого обед

3407.7	137.9	134.6	442.33	1617.2	525.85	994.75	133.174	5.94	8.125	1972.77	20.374
4441.5	200	151.9	557.35	827.7	701.7	2731.7	2.04	67.595	27.71	2235.4	39.18

ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)

Завтрак

234	1	Каша рисовая молочная	250	267.5	7	8.5	40.75	184.25	39.5	53.25	0.075	1.875	0.25	190.5	0.212
63	2	Бутерброд с маслом и сыром	45	149	6.9	9.1	9.9	206.8	13.9	62.3	0.03	0.1	0.3	135.5	0.37
457	3	Чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	5.1	4.2	0	0	0	0	7.7	0.82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	555	583	18.5	19	87.95	396.15	57.6	115.55	0.105	1.975	0.55	333.7	1.402

Обед

100	1	Рассольник ленинградский	250	198	9.3	11.9	13.6	34.5	31.2	22	0.11	7.5	2.4	114.7	1.33
328	2	Жаркое по Дрмашнему	250	383.75	23.5	17.88	32.25	38.75	67.5	30	0.225	18.75	0.75	261.25	4.2
26	3	Салат из свеклы отварной	100	9.06	1.4	6.1	7.6	34	20	0	0.02	7.7	2.7	39	1.3
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0.3	0.01	17.5	16.4	4.3	0	0	0.1	0.1	10.7	0.9
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
		Итого обед	860	791.31	38.9	37.24	98.8	123.65	123	52	0.355	34.05	5.95	425.65	7.73
		Итого за День		1374.31	57.40	56.24	186.75	519.80	180.60	167.55	0.46	36.03	6.50	759.35	9.13

ВТОРНИК (2 неделя)

Завтрак

282	Запеканка из творога и стученным молоком	200	388	31.8	15.4	30	306	11	104	1.16	0	1.2	424	1.5
69	2 Бутерброд с маслом	35	146	1.6	11	10	7	3	60	0.02	0	0.4	18	0.25
460	3 Чай с молоком	200	64	1.6	1.3	11.5	59.1	10.5	9.5	0.02	0.3	0	45.9	0.87
	4 Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5 Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
82	6 Йогурт	150	110	4.5	4.5	28.5								
	Итого завтрак	645	836.5	43.9	33.5	108	372.1	24.5	173.5	1.2	0.3	1.6	487.9	2.62

Обед

135/143	1 Суп-пюре из картофеля с гречками (30 г)	280	269	9.1	6.4	43.7	133	45.6	67.5	0.19	8.7	0.8	177	1.7
256	1 Макароны изделия отварные	200	254	7.4	0.6	39.4	18.4	11.8	45.8	0.07	0	1.1	60.5	1.44
350/408	2 Тефтели из говядины с рисом и соусом (90/50)	150	220	10.7	14.7	11.2	59.1	18.3	44.5	0.05	0.1	1.4	122.7	1.38
495	3 Компот из смеси сухофруктов	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
	4 Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5 Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
	Итого обед	890	955.5	32.2	23.15	142.25	230.6	90.1	157.8	0.32	9	3.7	379.4	5.21
	Итого за День		1792.00	76.10	56.65	250.25	602.70	114.60	331.30	1.52	9.30	5.30	867.30	7.83

СРЕДА (2 недели)

Завтрак

268	1	Омлет натуральный	200	320	17.2	26.13	4.3	153.8	24.67	381.33	0.1	0.61	1.53	298.4	3.22
		Бутербюрод с джемом или													
72	2	повидлом	45	134	1.6	3.8	23.4	8	4	20	0.02	0.1	0.3	16	0.5
464	3	Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
82	4	Фрукты свежие (яблоко)	100	44	0.4	0.4	9.8	16.1	9	0	0.03	7	0.2	11	2.21
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	605	689.5	25	32.83	76.9	232.2	43.97	410.83	0.17	8.01	2.03	363.7	6

Обед

116		Суп с макаронными													
	1	изделиями	250	193	10.1	9.4	17.2	42.6	31.2	23.7	0.13	8.3	1.4	121.7	1.63
377	2	Пюре картофельное	200	136	4.2	8	12.2	51	32.8	39.8	0.16	5	0.2	103	1.16
372/408	3	Котлеты из птицы													
		припущенные(90/50)	140	215	14.6	14.3	10.1	61.7	21.2	86.9	0.08	1	0.7	113	1.47
17	4	Салат из свежих помидоров													
484	5	кисель из концентрата	100	75	1.12	6.25	3.75	15	20	0	0.06	22.12	3.23	26	0.875
	6	Хлеб пшеничный	200	60	0	0	15	3.4	0	0	0	0		5.8	0.02
	7	Хлеб ржаной	30	70	2.3	0.3	14.5								
		итого обед	950	807.5	34.42	39.3	86.1	173.7	105.2	150.4	0.43	36.42	5.53	369.5	5.155

Итого за день

				1497.00	59.42	72.13	163.00	405.90	149.17	561.23	0.60	44.43	7.56	733.20	11.16
--	--	--	--	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	---------------	--------------

ПЯТНИЦА (2 недели)

Завтрак

234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5.6	6.8	32.6	147.4	31.6	42.6	0.06	1.5	0.2	152.4	0.17
75	2	Сыр	20	71.6	4.6	5.9	0	176.2	7	52	0.01	0.14	0.1	100	0.2
462	3	Какао с молоком	200	94	3.3	2.9	13.8	111.3	22.3	19	0.03	0.7	0	91.1	0.65
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
82	6	Фрукты свежие (яблоки)	100	44	0.4	0.4	9.8	16.1	9	0	0.03	7	0.2	11	2.21
		Итого завтрак	580	552.1	18.3	17.3	84.2	451	69.9	113.6	0.13	9.34	0.5	354.5	3.23

Обед

95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	168	9.2	11.2	7.6	60.6	32.6	22	0.07	8.01	2.4	108.1	1.73
385	2	Рис отварной	200	292	5	7.2	51.8	9.6	35.4	36	0.04	0	0.4	108.9	0.03
307	3	Биточки рыбные 90/50	140	178	12.7	7.1	15.6	82.1	27.5	44.1	0.14	0.1	1.3	175.5	0.98
		Компот из плодов или ягод													
494	5	сушеных	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	7	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
		Итого обед	850	850.5	31.9	26.95	122.95	172.4	109.9	102.1	0.26	8.31	4.5	411.7	3.43
		Итого за День		1402.60	50.20	44.25	207.15	623.40	179.80	215.70	0.39	17.65	5.00	766.20	6.66

завтрак

3176.85 124.4 121.2 428.85 1867.6 239.82 934.03 1.73 20.85 5.33 1854.5 15.082 0

обед

4432.01 190.37 164.2 573.6 881.85 711.15 14879.5 2.185 185.78 29.13 2438.45 52.165 0

	Итого: завтраки с 1 по 5 день		681.5	25.05% от суточной нормы (2720ккал)*				
	Итого: завтраки с 6 по 10 день		635.4	23.36% от суточной нормы (2720ккал)*				
	Итого: обеды с 1 по 5 день		888.3	32.66% от суточной нормы (2720ккал)*				
	Итого: обеды с 6 по 10 день		886.4	32.59% от суточной нормы (2720ккал)*				
					Белки	Жиры	Углеводы	
					Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за завтраки			
					Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за обеды			
					31.20	28.20	87.11	
					39.04	31.61	113.1	

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г № 32 " Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021 г

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использование после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный микроэлементами.
5. Напиток с витаминами "Амилорос"
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.