

Согласовано
 Директор МБОУ ЕСОШ

 " 11 " 01 2021г.

Согласовано:
 Организатор питания ИП Комарова А.А.

 " 11 " января 2021г.

**Примерное 2-х недельное меню
 для организации горячего питания учащихся
 1- 4 класс**

Сборник № рецеп.	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	РЭ
1-я неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК														
1-й день	ЗАВТРАК														
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62
376 М	Чай с сахаром 200/12	200	0	0	11,98	47,89	0	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,86	0
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
14 М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	45
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36	0	0	160	0,4	9,6	12	0	0,08	0
368 М	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	10,82	46,19	48,75	658,99	0,12	15,99	266,1	1,22	390,43	294,64	47,04	4,91	177,22

1-я неделя	ВТОРНИК														
2-й день	ЗАВТРАК														
212 М	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160	16,46	18,5	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,79	267,031	25,05	3,037	303,58
50 М	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	0	0,06	6	18,6	6,3	0,21	15
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
434 М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	0
	Фрукты (киви)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16	12	2,3	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	30,529	29,579	78,319	658,667	705,67	0,566	13,88	285,66	3,911	405,756	110,49	7,459	362,24

1-я неделя	СРЕДА														
3-й день	ЗАВТРАК														
268 М	Шницель мясной	90	14,6,	14,28	13,68	241,75	0,09	0	0	2,13	20,67	151,4	24,53	2,47	0
363 К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	48,5
321 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
71 М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0
	Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	0
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,9	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	562	21,9	18,73	82,44	588,53	0,35	40,69	18,3	3,14	93,9	311,32	87,97	5,99	111,06

1-я неделя	ЧЕТВЕРГ														
4-й день	ЗАВТРАК														
224 М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,01	16,05
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	0	124,77	90	14	0,14	22
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
371 М	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	31,55	21,44	69,55	600,39	0,254	41,07	137,15	1,74	578,1	541,35	89,25	2,33	735,59

1-я неделя	ПЯТНИЦА														
5-й день	ЗАВТРАК														
260 М	Гуляш из говядины	90	17,02	18,74	2,41	246,47	0,07	3,21	0	2,47	11,42	175,88	23,49	2,6	71,1
70 М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	0
434 М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	537	32,9	26,99	97,04	766	0,72	8,77	1,6	5,68	86,74	501,12	204,45	9,54	78,24

2-я неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК														
6-й день	ЗАВТРАК														
71 М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
239 М	Тефтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Пастила ванильная	15	0,08	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	23,35	16,75	87,41	596,31	0,464	38,3	52,96	3,59	318,57	439,2	110,08	3,94	124,43

2-я неделя	ВТОРНИК														
7-й день	ЗАВТРАК														
233 М	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
378 К	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0	0,9	0	0,02	2,22	1,8	1,56	0,05	0
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0
368 М	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	597	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17

2-я неделя	СРЕДА														
8-й день	ЗАВТРАК														
	Перец болгарский	30	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15	75,08
162 К	Запеканка картофельная с печенью	200	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58	8064,4
331 М	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
434 М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	35,28	20,7	105,06	751,58	0,94	130,76	7923,7	4,17	319,08	711,55	134,23	10,76	8200,7

2-я неделя	ЧЕТВЕРГ														
9-й день	ЗАВТРАК														
71 М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
279 М	Тефтели куриные (куры)	90	12,27	12,81	11,97	212,65	0,12	3,85	40,16	1,83	11,19	125,02	19,77	1,31	22,95
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	0	124,77	90	14	0,14	22
	Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	28,02	18,48	100,14	676,6	0,51	6,73	50,16	2,93	165,93	464,85	189,55	7,09	47,95

2-я неделя	ПЯТНИЦА														
10-й день	ЗАВТРАК														
175 М	Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376 М	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,86	0
14 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	45
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0
368 М	Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,45	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	15,37	20,8	80,78	574,49	0,22	8,66	121	1,48	432,5	399,81	88,37	6,14	152,67
	Итого за завтрак 10 дней		255,09	236,97	827,67	6497,43	4,45	325,65	8,936,59	30,93	3,027,15	4574,3	1133,7	64,26	
	Среднее значение за завтрак		25,51	23,7	82,77	649,74	0,44	32,56	893,66	3,09	302,71	457,43	113,37	6,43	
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	33%	51%										
	Выполнение СанПиН 2020Г		33,13%	30,00%	24,71%	27,65%	#####	54,27	127,67	30,93	27,52	41,58	46,35	53,55	
	Выполнение МП,% от суточной нормы		32%	30,50%	26%	29%	32%	38%	115%	28%	26%	33%	41%	48%	
	Распределение ЭЦ			норма											
		Завтрак	27,65%	20-25%											

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П Могильного и В.А.Тутельяна -М.;Делу принт. 2011г.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией В.Р Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред.И.М.скурихина, В.А.Тутельян, 2008г.Москва

Проеумеровано, прошито и скреплено
печатью

5

(шесть)

(листов)

Комарова

Антонина

Анатолевна

104-

(подпись)

