

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ "ШКОЛА № 25 Г.О.
ЕНАКИЕВО

Колчева Е.А.



**примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся 1- 4 классов (7-11 лет), для учащихся льготной категории и
посещающих группу продленного дня.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		Са	
День 1 / понедельник							
Завтрак							
Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	24,50	10,33	71/70М
Фрукты свежие	50	0,40	0,40	14,70	47,00	16,00	338М
Яйцо курное сваренное	20	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	209М
Плов из птицы (с мясом)	150	20,61	22,47	36,45	223,56	36,09	304М/322М
Компот из свежих плодов/ Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	14,18	342. 349М
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Хлеб пшеничный	35	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Итого за Завтрак	515	30,76	31,66	110,61	607,89	110,10	
Обед							
Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	24,50	10,33	71/70М
Фрукты свежие	50	0,40	0,40	14,70	47,00	16,00	338М
Борщ с капустой и картофелем	200	2,60	5,12	10,93	138,00	51,73	82М
Гуляш мясной	60	9,58	25,37	2,60	155,74	18,00	260М
Макаронные изделия отварные	100	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	202М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	376М
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Итого за Обед	700,00	22,18	39,53	96,85	710,72	123,52	
Всего за Понедельник	1215	52,94	71,19	207,46	1318,61	233,62	
День 2 / вторник							
Завтрак							
Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71/70М
Рыба. тушеная в томате с овоща	80	9,75	4,95	3,80	105,00	39,07	229М/234М
Картофельное пюре	120	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	128М
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	389М
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Завтрак	500	18,02	18,67	70,06	532,85	118,64	
Обед							
Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71/70М

Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	94,60	103М
Тефтели с соусом сметанным с томатом	70	6,41	7,16	8,39	123,55	22,87	278М/331М
Рис отварной	100	3,65	5,37	36,68	209,70	3,20	304М
Чай с лимоном /чай с молоком	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	377М/378М
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Обед	700	16,95	19,52	116,10	698,40	172,70	
Всего за Вторник	1200	34,97	38,19	186,16	1231,25	291,34	
День Знаний 1 - Вторник							
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы(овсяной, гречневой)	200	6,11	10,72	32,38	251,00	133,77	181/182М/183М
Запеканка из творога	70	21,05	14,46	20,58	195,63	132,00	251М
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	382М
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	ТТК
Итого за Завтрак	550	34,14	29,51	100,29	683,28	440,89	
Обед							
Салат из горошка зеленого консервированного/Овощи натуральные свежие(соленые)	40	1,80	3,11	3,78	50,16	12,87	10М
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Суп картофельный с горохом	200	9,83	8,88	16,80	118,60	34,14	102М
Птица отварная	70	20,88	27,61	0,32	210,52	18,69	288М
Макаронные изделия отварные	100	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	202М
Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,90	100,60	125,78	379М
Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50	11,20	
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Обед	740	47,65	53,39	127,81	948,86	235,04	
Всего за Среду	1290	81,79	82,90	228,09	1632,14	675,93	
День Знаний 1 - Четверг							
Завтрак							
Капуста тушеная/Овощи натуральные свежие(соленые)	50	3,10	4,86	14,14	112,70	83,20	321М/45М
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Яйцо куриное сваренное вскрутую	20	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	209М
Гуляш мясной	60	9,58	25,37	2,60	155,74	18,00	260М
Макаронные изделия отварные	100	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	202М
Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,90	100,60	125,78	379М
Печенье(мармелад)	20	2,43	5,58	24,93	136,50	11,20	
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Итого за Завтрак	540	31,78	48,40	114,05	855,04	287,94	
Обед							
Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71/70М
Яйцо курное сваренное	20	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	209М

Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	39,40	88/92М
Рыба. тушеная в томате с овощами /котлеты рыбные	80	9,75	4,95	3,80	105,00	39,07	229М/234 М
Картофельное пюре	100	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	128М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	382М
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Обед	700	27,59	30,77	74,04	701,45	318,26	
Всего за Четверг	1240	59,37	79,17	188,08	1556,49	606,20	
Завтрак							
Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71/70М
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Рыба. тушеная в томате с овощами /котлеты рыбные	70	9,75	4,95	3,80	105,00	39,07	229М/234 М
Картофельное пюре	100	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	128М
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	389М
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Завтрак	520	18,62	19,27	84,76	579,85	134,64	
Обед							
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,99	2,47	4,27	43,74	17,00	53М
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	96М
Гуляш	60	14,55	16,79	2,89	194,00	21,81	260М
Каша рассыпчатая гречневая	100	8,60	6,09	37,70	182,45	11,00	302М
Компот из свежих плодов/ Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	14,18	342, 349М
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Обед	700	30,43	30,52	126,08	802,82	114,81	
Всего за Пятницу	1220	49,05	49,79	210,84	1382,67	249,45	
Итого за неделю в среднем завтрак	525	22	25	80	543	182	
Итого за неделю в среднем обед	708	29	35	108	772	193	
Завтрак							
Овощи натуральные свежие(соленые)/Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71/70М
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Яйцо курное сваренное	20	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	209М
Гуляш	60	14,55	16,79	2,89	194,23	21,81	260М
Каша рассыпчатая гречневая	100	8,60	6,09	37,70	189,54	11,00	302М
Кисломолочный продукт	200	2,90	2,50	4,00	50,00	120,00	386М
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Завтрак	520	35,74	34,68	86,74	705,32	212,64	
Обед							

Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71/70M
Борщ с капустой и картофелем	200	2,60	5,12	10,93	138,00	51,73	82M
Печень по строгановски	80	12,28	9,91	3,25	165,75	18,39	255M
Картофельное пюре	120	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	128M
Чай с лимоном /Сок фруктовый	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	377M/307 M
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Обед	700	22,28	28,77	75,44	708,80	149,89	
Всего за Понедельник	1220	58,02	63,45	162,18	1414,12	362,53	

День							
Завтрак							
Салат из свеклы с зеленым горошком/Овощи натуральные свежие(соленые)	50	1,31	3,25	6,50	60,40	24,97	45M
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338M
Жаркое по-домашнему /Рагу овощное из птицы	180	21,29	23,78	21,79	221,45	40,10	259M
Яйцо курное сваренное	20	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	209M
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	389M
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за _Завтрак	560	32,70	32,64	88,40	593,68	128,57	

Обед							
Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71 70M
Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,50	24,00	86M
Плов из птицы (с мясом)	150	20,61	22,47	36,45	427,31	36,09	304M/322M
Компот из свежих плодов/ Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	14,18	342, 349M
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338M
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Обед	700	28,06	30,10	124,62	860,16	112,10	
Всего за Вторник	1260	60,76	62,74	213,02	1453,84	240,67	

День							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	170	2,00	1,48	12,30	66,82	66,82	120M
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338M
Запеканка из творога	70	21,05	14,46	20,58	195,63	132,00	251M
Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,90	100,60	125,78	379M
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Итого за _Завтрак	520	29,12	19,41	78,53	481,10	347,50	
Обед							
Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71/70M
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338M
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	94,60	103M
Тефтели с соусом сметанным с томатом	70	6,41	7,16	8,39	123,55	22,87	278M/331 M

Рис отварной	100	3,65	5,37	36,68	209,70	3,20	304М
Чай с лимоном /чай с молоком	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	377М/378 М
Сыр (порциями)	20	2,32	2,95	0,00	36,00	88,00	15М
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Обед	730	19,27	22,47	116,10	734,40	260,70	
Всего за Среду	1250	48,39	41,88	194,63	1215,50	608,20	

Завтрак

Салат из горошка зеленого консервированного/Овощи натуральные свежие(соленые)	40	1,80	3,11	3,78	50,16	12,87	10М
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Яйцо куриное сваренное всмятку	20	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	209М
Тефтели с соусом сметанным с томатом	70	6,41	7,16	8,39	123,55	22,87	278М/331 М
Макаронные изделия отварные	100	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	202М
Компот из свежих плодов/Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	14,18	342. 349М
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Итого за _Завтрак	510	22,37	20,27	100,66	656,01	99,68	

Обед

Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71/70М
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	21,36	101М
Жаркое по-домашнему	150	14,06	33,71	18,95	224,00	32,79	259М
Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,90	100,60	125,78	379М
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Обед	700	23,42	43,26	86,41	601,75	217,76	
Всего за Четверг	1210	45,79	63,53	187,07	1257,76	317,44	

День 5 - Суббота 2- Питание

Завтрак

Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,59	3,69	2,24	44,52	10,33	71/70М
Фрукты свежие	50	0,60	0,60	14,70	47,00	16,00	338М
Печень по строгановски	70	12,28	9,91	3,25	165,75	18,39	255М
Каша вязкая овсяная/Картофельное пюре	100	6,60	5,73	37,88	174,21	16,64	171/128М
Яйцо курное сваренное	20	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	209М
Сыр (порциями)	20	2,32	2,95	0,00	36,00	88,00	15М
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	377М
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	ТТК
Итого за _Завтрак	540	29,90	27,69	88,60	663,53	192,46	

Обед

Салат из горошка зеленого консервированного	50	0,96	3,07	2,51	41,97	29,89	45М
Суп картофельный с горохом	200	9,83	8,88	16,80	118,60	34,14	102М
Рыба. тушеная в томате с овощами /котлеты рыбные	70	9,75	4,95	3,80	105,00	39,07	229М/234М

Каша вязкая овсяная	100	6,60	5,73	37,88	174,21	16,64	171/302M
Запеканка из творога	70	21,05	14,46	20,58	296,00	132,00	251M
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	382M
Хлеб пшеничный	40	2,30	0,19	15,05	71,05	6,90	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	
Итого за Обед	750	55,69	41,04	124,08	971,41	415,46	
Всего за Пятницу	1290	85,59	68,73	212,68	1634,94	607,92	
Итого за неделю в среднем завтрак	530,00	29,97	26,94	88,59	619,93	196,17	
Итого за неделю в среднем обед	716	30	33	105	775	231	
Итого за завтрак		283,15	282,19	922,69	6358,55	2073,06	
Среднее значение за завтрак		28,31	28,22	92,27	635,86	207,31	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,37	0,36	0,28	0,27	0,19	
Итого за обед		293,51	339,37	1067,52	7738,77	2120,24	
Среднее значение за обед		29,35	33,94	106,75	773,88	212,02	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,38	0,43	0,32	0,33	0,19	
Итого за день		576,66	621,56	1990,20	14097,32	4193,30	
Среднее значение за день		57,67	62,16	199,02	1409,73	419,33	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,75	0,79	0,59	0,60	0,38	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	
Распределение ЭЦ				Норма			
		Завтрак	0,27	20-25%			
		Обед	0,33	30-35%			

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2011- 2017 г