

СЕЗОН: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

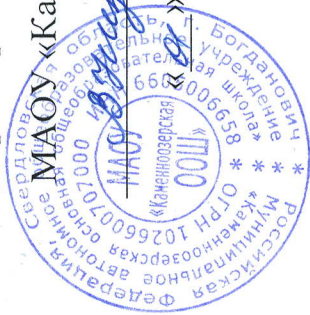
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «Каменноозерская ООШ»

В.В. Никитина

2022 г.



Примерное двухнедельное меню

для учащихся 1 - 4 классов

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Каменноозерская основная общеобразовательная школа»

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8	9	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

Понедельник 1 день

Обед															
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	7	8	9	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
147	Суп с макаронными изделиями, мясом говядина	200/20	13,77	10,24	21,76	206,60	0,03	0,38				10,26			0,34
541	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,5	3,95	14,4	108,38	0,01	12,48	462,64	1,38		50,24	72,3	36,2	1,17
451	Котлета	90	12,94	14,43	7,76	213,77	0,034	0,36		2,7		33,41	127,46	1,69	1,91
638	Компот из плодов Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	200 40	1,04 3,08		31,61 19,16	137 94,4	0,12	50,08 14,4				7,44 26,4			0,18 0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05					8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	720	34,73	30,41	104,23	803,75	0,244	77,70	462,64	3,81		136,47	250,40	52,77	5,61

Вторник 2 день

Обед															
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	7	8	9	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
134	Суп крестьянский с крупой, мясом говядина и сметаной	200/10/20	8,62	5,56	11,44	150,8	0,04	6,42	173,44	1,86		26,4	37,92	14,64	0,90
511	Рис отварной	150	2,9	2,6	17,28	219	0,02	0,00	30,4	0,1		6,1	2,7	0,5	0,0,5
373	Рыба припущенная в молоке	90	15,64	8,8	3,7	157,5	0,011	0,64	104,76	1,7		54,15	195,75	30,83	0,72
465	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,02					66,0	50	12	0,87
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4				26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05					8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	745	33,24	20,35	78,11	752,3	0,261	21,46	308,60	3,48		187,77	337,01	72,85	4,55

Среда 3 день

Обед															
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	7	8	9	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
171	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	0,12	6,32	100,16	0,21		45,68	46,88	17,44	0,72

551	Гренки	10	12	0,2	7,7	40,0	0,01				13,55	8,9	1,6	0,12
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303,0	0,2	25	0,61		1,8	182	121	4,05
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	0,05	0,45			16,75			2,26
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58					12	8,0	6,0	0,08
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	720	42,18	24,27	113,93	797,40	0,55	21,17	0,82	125,16	124,9	296,42	160,92	9,24

Четверг 4 день

Обед

138	Суп картофельный с крупой, сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,57	3,72	14,64	148,4	9,68	0,02	12,09	13,2	31,06	59,88	22,23	1,22
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189,0	0,08	10,7	27,5	0,18	37,1	66,8	25,9	1,7
469	Фрикадельки в соусе	130	15,9	15,74	16,56	274	0,06	1,19	80	4,36	22,61	111,13	16,69	1,58
Тгк №59	Напиток золотой шар	200			16,7	80	0,40	14,0			250			10,0
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	770	32,25	26,05	97,26	829,40	10,39	40,31	142,14	17,74	390,27	288,45	79,7	16,51

Пятница 5 день

Обед

110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,14	6,52	10,48	142,8	0,10	16,58	191,6		33,68	39,84	16,26	1,14
462	Тефтели (2 вариант)	150	21,4	18,19	14,06	305,6	0,05	4,5			25,3	232,35	35,05	3,1
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0	0,011	0,72	80	0,5	3,26	4,63	1,89	0,07
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	705	35,52	31,4	73,1	714,4	0,331	36,2	271,6	0,5	109,36	335,46	74,08	7,12
	Итого за 5 дней	3675	177,92	132,48	466,69	3897,25	11,776	196,84	1287,59	26,35	933,39	1507,74	440,32	43,03

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Понедельник 6 день

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядина	200/20	11,2	5,6	17,84	170,6	0,14	4,52	179,52	0,25	29,2	76,88	27,04	1,48
ТТК №41	Рис припущенный с овощами	150	3,6	11,6	36,8	271,5	0,07	2,55	110,3	1	14,2	8,6	2,8	0,1
451	Биточки	90	12,94	14,43	7,74	213,77	0,034	0,36		2,7	33,41	127,46	1,7	1,9
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	720	32,82	33,42	122,56	917,87	0,414	22,13	289,82	3,68	129,18	275,13	50,74	6,27

Вторник 7 день

Обед

140	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом говядина	200/20	8,5	2,88	16,8	133	9,6		0,08	13,2	18,62	51,84	20,4	0,8
436	Жаркое по-домашнему	200	15,6	15,6	19,8	285	0,17	14,56			29,99			3,05
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	25	1,8	1,76	12	54,5	0,06				10,9	63,3	18,6	1,46
	Итого	700	29,18	20,72	82,86	624,9	9,95	28,96	0,08	13,2	97,91	123,14	45,0	6,95

Среда 8 день

Обед

124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,14	4,76	8,0	128,4	0,12		10,85	184,72	0,14	35,04	48,16	15,12	0,98
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08		21		22,05	48,15	8,7	0,83	
439	Печень тушенная в соусе	100	9	8,8	3,67	348,50	0,16	9,23			54,14			4,25	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,04	1,3	20		122,4	96,8	19,32	0,38	
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	740	30,02	23,55	99,93	1049,40	0,57	35,78	255,72	0,14	262,75	243,75	58,02	8,45	

Четверг 9 день

Обед

132	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,94	4,92	16,08	166	16,01	0,02	12,07	13,4	27,25	64,48	21,63	1,23
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	0,08	10,7	27,5	0,18	37,1	66,8	25,9	1,1
377	Рыба жареная	90	19,8	10,08	3,78	187,2	0,056	0,20			22,40			0,47
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	730	37,56	21,56	109,83	817,20	16,37	75,40	39,57	13,58	129,31	181,92	62,41	4,99

Пятница 10 день

Обед

135	Суп из овощей со сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,3	4,84	9,92	137,2	0,21	6,85	206,88	0,16	25,84	46,96	22,24	0,98
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08		21		22,05	48,15	8,7	0,83
469	Фрикадельки в соусе	130	15,9	15,74	16,56	274,0	0,06	1,19	80	4,36	22,61	111,13	16,69	1,58
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60,0		2,2			16,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	792	33,38	35,57	97,44	853,7	0,52	24,64	307,88	4,52	121,62	264,88	68,51	6,2
	Итого за 5 дней	3682	162,96	124,85	512,62	4263,07	27,86	186,91	863,07	35,12	746,77	1088,82	284,68	32,86
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	7357	340,88	257,33	979,31	8160,32	39,636	383,75	2150,66	61,47	1680,16	2596,56	725,0	75,89

Использованы документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая
2. Рыба в детском питании используется только морская
3. Проводится витаминизация третьих блюд
4. Применяется витаминизированный хлеб
5. Йодированная соль