

СЕЗОН: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

УТВЕРЖДАЮ:



МАОУ «Каменноозерская ООШ»

В.В. Никитина

сентябрь 2023 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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ														
Понедельник 1 день														
завтрак														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100		22,0	76,8	4,8	1,0
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122,0	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08		21,0		22,05	48,15	8,7	0,83
685	Чай с сахаром и вит С	200/15	0,2	0,1	15,1	5,8					12,0	8,0	6,0	0,08
	Хлеб крест.обогаш. вит.	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	Итого	660	17,42	15,59	79,46	567,3	0,27	11,27	121,21	0,84	234,44	298,85	57,54	6,35
Обед														
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
142	Картофель и овощи тушенные в соусе сметанном (330)	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	19,97	25,2	-	32,56	89,06	31,46	1,2
451	Котлета <i>из говядины</i>	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	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский, обогашенный 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	35,49	39,05	112,55	911,37	0,394	85,19	25,2	2,7	118,79	267,16	48,03	5,64
	Итого за день	1380	52,91	54,64	192,01	1478,67	0,664	96,46	146,41	3,54	353,23	566,01	105,57	11,99

№ рек	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Среда 3 день																					
Завтрак																					
223	Творожная запеканка со стухеным молоком	150	21,92	16,59	42,0	405	0,09	0,71	97,5	-	293,38	322,74	39,84	0,96							
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5	-	-	34,4	50	-	-							
	Хлеб крестьянский обогаш. вит.	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2	-	-	13,2	-	-	0,42							
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0	-	-	24,0	16,5	13,5	3,3							
	Итого	520	26,56	20,98	94,98	674,70	0,27	23,41	97,5	0	364,98	389,24	53,34	4,68							
Обед																					
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							
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08	-	21	-	22,05	48,15	8,7	0,85							
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,05	0,45	-	-	16,75	-	-	2,26							
685	Чай с сахаром и вит С	200/15	0,2	0,1	15,1	58	-	-	-	-	12	8,0	6,0	0,08							
	Хлеб крестьянский, обогашенный 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	38,18	16,67	99,68	738,9	0,43	21,17	121,16	0,21	145,15	162,57	48,62	6,02							
	Итого за день	1240	64,74	37,65	194,66	1413,6	0,70	44,58	218,66	0,21	510,13	551,81	101,96	10,7							

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Четверг 4 день

Завтрак															
№	Наименование	Масса порции, г	Б	Ж	У	Y	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22	
302	Каша вязкая рисовая С молоком сахаром С маслом сливочным	250 10 10	3,0 1,4 1,54	8,2 1,6 0,19	45,0 15,2 9,58	204 82 47,2	0,16 0,03 0,06	1,9 0,6 7,2	0,1 25,5	0,4 0,45	132,1 66 13,2	159,72 39,2	38,04 34	1,0 0,8 0,42	
685	Чай с молоком	150/50/15	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0				24,0	16,5	13,5	3,3
	Хлеб крест.обог вит	20	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8	
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0				24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого	690	11,74	18,09	91,78	525,70	0,38	24,77	25,81	1,69	386,49	367,32	115,58	6,74	
Обед															
№	Наименование	Масса порции, г	Б	Ж	У	Y	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой, сметаной и цыпленком бройлерный	200 10 20	1,58 0,26 4,40	2,17 1,5 3,6	9,69 0,36 0,07	68,6 16,0 49,6	0,07 0,03 0,01	6,6 0,07 4,94	- 0,01 10,24	- 0,03	- 0,03	21,36 8,8 11,04	41,78 6,1 24,5	18,22 0,9 1,08	0,7 0,02 0,30
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
293	Птица (цыпленок бройлерный) жареный с маслом сливочным	100/5	24,26	24,34	0,08	316	0,1	2,84	106,8	-		51,70	178,06	24,92	1,74
ПК №5 9	Напиток «Золотой шар»	200	-	-	19	80	0,3	20	120	2,34		-	3,0	-	-
	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	745	38,28	38,20	78,56	857,20	0,73	59,01	264,55	2,55		165,12	370,88	85,9	6,47
	Итого за день	1435	50,02	56,29	170,34	1382,9	1,56	83,78	290,36	4,24		551,61	738,20	201,48	13,21

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ																
Понедельник 6 день																
Завтрак																
223	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	21,92	16,59	42,0	405	0,09	0,71	97,5	-	293,38	322,74	39,84	0,96		
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	-	0,5	0,12	0,01	5,03	22,8	14,8	0,9		
	Хлеб крестьянский обог. вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2	-	-	13,2	-	-	0,42		
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8		
	Итого	570	29,36	21,78	104,28	727	0,17	12,41	109,5	0,01	325,61	359,54	62,64	5,08		
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 №36	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 из говядины	90	12,94	14,43	7,76	213,77	0,034	0,36		2,7	33,41	127,46	1,7	1,9		
639	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96		
	Хлеб крестьянский, обогашенный 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	917,27	0,414	22,13	289,83	3,68	129,18	275,13	50,74	6,27		
	Итого за день	1290	62,18	55,20	226,84	1644,87	0,584	34,54	399,32	3,69	254,79	634,67	113,38	11,35		

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9										10	11

Вторник 7 день

Завтрак

209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100	22,0	76,8	4,8	1,0
302	Каша гречневая с молоком с сахаром с масл слив	200	3,7	5,78	19,67	281,28	0,15	0,77	0,05	92,16	113,68	52,05	2,91
638	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6		31,4	124	0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	0,3		13,2			0,42
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	14,0	14,0	80,6	2,8
	Итого	680	11,92	10,38	102,95	677,08	0,2	5,37	100,05	158,61	216,03	141,95	8,09

Обед

140	Суп картофельный с макаронны изделиями и мясом говядина	200/20	8,5	2,88	16,8	133	9,6		0,08	18,62	51,84	20,4	0,8
436	Жаркое по-домашнему	200	15,6	15,6	19,8	285	0,17	14,56		22,99			3,05
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0	0,12			12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогашенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4		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	25,32	0,08	97,91	123,14	45,0	6,95
	Итого за день	1380	41,1	31,1	185,81	1301,98	10,15	34,33	100,13	256,52	339,17	186,95	15,04

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Среда 8 день																					
Завтрак																					
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,4				4,8	12,7	1,9	0,1							
302	Каша вязкая рисовая с молоком сахаром С маслом	200	3,0	8,2	45,0	204	0,16	1,9	0,1	0,4	132,1	159,72	38,04	1,0							
		10																			
		10																			
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18							
		20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42							
	Хлеб крестьянский обог вит	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3							
	Яблоко или груша, банан, мандарин	615	7,28	17,99	107,69	573,70	0,67	74,18	0,1	0,4	181,54	188,92	53,44	5,0							
	Итого																				
Обед																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и цыпленком бройлером	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62	-	-	39,04	39,2	17,17	0,66							
		10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	6,9	0,02							
		20	4,40	3,6	0,07	49,6	0,01	4,94	10,24	-	11,04	24,5	1,08	0,30							
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303,0	0,2	-	25	0,61	1,8	182	121	4,05							
293	Цыпленок бройлер жареный с маслом сливочным	100/5	24,26	24,34	0,08	316	0,10	2,84	106,8	-	51,70	178,06	24,92	1,74							
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	745	48,11	50,99	109,34	1084,40	0,573	36,14	162,05	0,64	270,26	577,30	205,27	9,16							
	Итого за день	1360	55,39	68,98	217,03	1658,10	1,243	110,32	162,15	1,04	451,8	766,22	258,71	14,16							

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
Четверг 9 день																					
Завтрак																					
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07	0,06	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5								
302	Каша вязкая геркулесовая с молоком С сахаром С маслом слив	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1								
685	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	0,45	66	39,2	34	0,8								
	Хлеб крестьян обогощ витамином	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2		13,2			0,42								
	Яблоко или груша, мандарин, банан,	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0		24,0	16,5	13,5	3,3								
	итого	625	10,84	9,49	97,44	525,94	0,43	24,88	3,49	411,2	457,90	144,26	7,12								
Обед																					
96	Рассольник ленинградский сметаной и щипленком бройлером	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	-	23,32	45,38	19,34	0,74								
		10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,003	0,04	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02								
		20	4,40	3,6	0,07	49,6	0,01	4,94	-	11,04	24,5	1,08	0,30								
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	0,08	10,7	0,18	37,1	66,8	25,9	1,1								
377	Рыба жареная (минтай)	90	19,8	10,08	3,78	187,2	0,056	0,20		22,40			0,47								
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08		7,44			0,18								
	Хлеб крестьянский, обогашенный 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	34,89	25,84	94,76	802,60	0,389	87,06	0,21	145,22	193,42	62,1	4,82								
	Итого за день	1355	45,73	35,33	192,20	1328,54	0,819	111,94	3,7	556,42	651,32	206,36	11,94								

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
															Б	Ж	У	В1
Пятница 10 день Завтрак																		
97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3				
302	Каша вязкая из пшена и риса с молоком с сахаром с маслом слив	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3				
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5			34,4	50						
	Хлеб обогащенный витамином	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42				
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3				
	итого	620	15,54	20,59	85,88	573,10	0,6	24,8	149,6	0,6	427,9	344,5	50,4	5,32				
Обед																		
99	Суп из овощей со сметаной и пылленком бройлером	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	-	0,16	27,88	39,42	16,60	0,62				
		10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02				
		20	4,40	3,6	0,07	49,6	0,01	4,94	10,24	-	11,04	24,5	1,08	0,30				
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 из говядины	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	31,01	29,82	95,27	858,30	0,383	31,07	111,25	4,55	143,5	287,94	64,85	6,16				
	Итого за день	1412	46,55	50,41	181,15	1431,40	0,983	55,87	260,85	5,15	571,4	632,44	115,25	11,48				
	Итого за 5 дней	6797	250,95	241,02	776,19	7364,89	13,779	347	1017,76	28,01	2090,93	3023,82	880,65	63,97				
	Итого за 10 дней	13592	506,84	483,7	1668,93	14376,26	18258	718,54	2180,20	43,47	4293,12	5961,32	1546,41	123,03				

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. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов 2011, под редакцией Могильный М.П., Тудельян В.А.
3. СанПиН 2.3/4.3590-20 от 27.10.2020 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. Напиток «Золотой шар»
6. Иодированная соль