

СЕЗОН: ОСЕНИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «Каменноозерская ООШ»

В.В. Никитина

20 25 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

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	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	36,05	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.обогащ 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	157,05	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 из говядины	90	12,94	14,43	7,76	213,77	0,034	0,36	11,7	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, 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	35,49	39,05	112,55	911,37	0,394	85,19	36,9	2,7	118,79	267,16	48,03	5,64
	Итог за день	1380	52,91	54,64	192,01	1478,67	0,664	96,46	193,95	3,54	353,23	566,01	105,57	11,99
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

реп		порции, г				кая ценность (ккал)								
			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
Вторник 2 день														
Завтрак														
96	Масло сливочное порц	20	0,16	14,52	0,28	132	-	-	80	0,1	4,8	6,0	-	0,04
302	Каша вязкая пшениная с сахаром, маслом слив, молочная	200 10 10	6,0	8,4	41,2	218	0,16	0,11	54,8	0,82	197,07	159,72	38,04	1,0
639	Компот из сух фруктов с вит С	200	0,6	-	3,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крест. 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	660	9,3	23,11	74,66	660,0	0,24	11,61	134,8	0,92	246,32	191,27	50,54	5,22
Обед														
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 (минтай)	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		10		136,6	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	78,48	752,3	0,261	21,46	318,60	3,48	258,37	337,01	72,85	4,55
	Итог за день	1405	42,54	43,46	153,14	1358,3	0,501	33,07	453,4	4,4	504,69	528,28	123,39	9,77
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

реп		порции, г				ценность (ккал)								
			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 3 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
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5	-	-	135,8	50		-
	Хлеб крестьянский обогащ 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	466,38	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
261	Печень говяжья тушенная в соусе№ 333	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	1352	-	27,53	227,87	4,82	2,2
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, 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	37,09	19,2	100,13	771,9	0,58	50,26	1473,16	0,21	155,93	390,44	65,44	8,58
	Итог за день	1240	63,65	40,18	195,11	1446,6	0,85	73,67	1590,66	0,21	622,31	779,68	118,78	13,26
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энерге	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

[illegible]

№ реп	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятница 5 день														
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		14,5	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5
302	Каша вязкая ячневая С молоком С сахаром С масл сливочным	200 10 10	7,82	12,83	34,27	285	0,14	8,2	54,8	0,36	182,34	80,0	22,0	1,71
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04	-	31,61	137	-	50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский обог 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	630	12,20	16,72	111,16	657,70	0,32	80,48	69,3	2,54	313,38	183,30	52,66	6,11
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и цыпленком бройлером	200 10 20	1,44 0,26 4,40	3,94 1,5 3,6	8,75 0,36 0,07	83,0 16,0 49,6	0,04 0,003 0,01	8,54 0,07 4,94	- 0,01 10,24	- 0,03 -	39,78 8,8 11,04	43,68 6,1 24,5	20,9 0,9 1,08	0,98 0,02 0,30
462	Тефтели с рисом из говядины (2 вариант)	150	21,4	18,19	14,06	305,6	0,05	4,5	46,3	-	25,3	231,35	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	33,48	33,92	71,8	720,20	0,284	33,77	136,55	0,53	135,30	369,90	80,70	7,28
	Итог за день	1335	45,68	50,64	182,96	1377,90	0,604	113,65	205,85	3,07	448,68	553,20	133,36	13,39
	Итого за пять дней	6795	254,8	245,21	893,56	7044,37	3,759	1400,63	2809,26	15,46	2591,12	3165,37	682,58	61,62
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

реп		порции, г				еская ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ														
Понедельник 6 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 10 10	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	54,8	0,4	183,68	128,0	26,7	1,3
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5	20		135,8	50		
	Хлеб обоготенный витамины	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	16,54	20,59	85,88	573,10	0,6	24,8	152,8	0,6	620,68	344,5	50,4	5,32
Обед														
99	Суп из овощей со сметаной и цыпленком бройлером	200 10 20	1,27 0,26 4,40	3,99 1,5 3,6	7,32 0,36 0,07	76,2 16,0 49,6	0,06 0,003 0,01	8,3 0,04 4,94	- 0,01 10,24	0,16 0,03 -	27,88 8,8 11,04	39,42 6,1 24,5	16,60 0,9 1,08	0,62 0,02 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, обоготенный 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
	Итог за день	1412	46,55	50,41	181,15	1431,40	0,983	55,87	264,05	5,15	764,18	632,44	115,25	11,48

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич еская 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

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 10 10	3,7	5,78	19,67	281,28	0,15	0,77	65,2	1,23	193,88	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	81,13	677,08	0,26	5,37	165,25	1,23	260,33	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	0,09		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			34,86			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	0,440	25,32	0,08	13,2	102,78	123,14	45,0	6,95
	Итог за день	1380	41,1	31,1	163,99	1301,98	0,700	34,33	165,33	14,43	363,11	339,17	186,95	15,04

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------	-------	-----------------------	--	--	------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

[illegible]

№ реп	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
Четверг 9 день														
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		14,5	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	54,8	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	10	0,45	136,6	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	66,3	3,49	481,80	457,90	144,26	7,12
Обед														
96	Рассольник ленинградский сметаной и цыпленком 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	0,01	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
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 (минтай)	90	19,8	10,08	3,78	187,2	0,056	0,20	40,1		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, 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	34,89	25,84	94,76	802,60	0,389	87,06	77,85	0,21	145,22	193,42	62,1	4,82
	Итоги за день	1355	45,73	35,33	192,20	1328,54	0,819	111,94	144,15	3,7	627,02	651,32	206,36	11,94
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

рец		порции, г				кая ценность (ккал								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пятница 10 деньЗавтрак														
223	Творожная запеканка со сгущеным 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	24,4	0,01	182,2	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	121,9	0,01	502,78	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	76,66	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, 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	917,27	0,414	22,13	301,52	3,68	129,18	275,13	50,74	6,27
	Итог за день	1290	62,18	55,20	226,84	1644,87	0,584	34,54	423,42	631,96	254,79	634,67	113,38	11,35
	Итого за 5 дней	6797	250,95	241,02	981,21	7364,89	4,329	347	1391,0	28,01	2937,51	3023,82	880,65	63,97
	Итого за 10 дней	13592	505,75	486,23	1874,77	14409,26	8,088	747,63	4200,26	43,47	5528,63	6189,19	1563,23	125,59

Использованы документы:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждений. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год

2.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов 2011, под редакцией Могильный М.П. , Тутельян В.А.

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