

СЕЗОН: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУ «Каменноозерская ООШ»
 В.В. Никитина
«01» 09 2020

Примерное двухнедельное меню

для учащихся 5-9 классов

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Каменноозерская основная общеобразовательная школа»

Примерное двухдневное меню для учащихся 5-9 классов

№ 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
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник 1 день														
Завтрак														
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	
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100		22,0	76,8	4,8	1,0
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09		25,2		26,46	57,78	10,44	0,99
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	5,8					12,0	8,0	6,0	0,08
	Хлеб крестьянски йо богощ вит.	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63
	сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	итого	700	19,09	16,39	69,17	692,0	0,31	14,87	125,41	0,84	245,45	308,48	59,28	5,50
Обед														
147	Суп с макаронными изделиями и мясом говядина	250/25	17,21	13,1	27,2	258	0,03	0,48			12,83			0,43
142	Картофель и овощи тушеные в соусе (330)	180	3,92	15,11	27,19	259,2	0,19	23,96	30,24	-	39,07	106,88	37,16	1,44
451	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261	0,05	0,4		3	37,2	141,5	18,75	2,15
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137	0	50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский, обогащ. 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	815	42,55	44,40	130,76	1053,2	0,44	89,32	30,24	3,0	131,65	299,02	71,39	6,21
	Итого за день	1515	61,64	60,69	220,41	1745,2	0,75	104,9	155,65	3,84	377,11	607,50	130,67	11,71
Вторник Второй день														
Завтрак														

	Яблоко или груша, банан или мандарин	150	0,6	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0	-	24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого	580	33,26	24,58	117,75	826,5	0,38	34,35	117	0	443,45	453,78	61,30	5,51
Обед														
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0	0,15	7,9	125,2	0,26	66,31	58,6	27,8	0,91
551	Гренки	10	1,2	0,2	7,7	40,0	0,01				13,55	8,9	1,6	0,12
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09		25,02		26,46	57,78	10,44	0,59
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	58,0					12,0	8,0	6,0	4,08
	Хлеб крестьянский, обогащ. 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	815	38,78	21,02	109,81	852,4	0,62	51,84	1502,22	0,26	180,97	411,79	65,54	5,91
	Итого за день	1359	72,05	45,60	227,56	1678,9	1,0	86,19	1619,22	0,26	624,42	865,57	126,84	11,42

Четверг 4 день

Завтрак														
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 и маслом сливочным	250 10 10	3,75 1,4 2,31	10,25 1,6 0,29	56,25 15,2 14,37	255 82 70,80	0,2 0,03 0,09	2,4 0,6 10,8	0,13 25,5	0,5 0,45	165,1 66 19,8	199,7 39,2	47,55 34	1,25 0,8 0,63
685	Чай с молоком	150/50/15	1,4	0,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8
	Хлеб крекст обогощ витам	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63
	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	700	13,26	20,24	107,82	600,3	0,45	28,87	25,84	1,79	426,09	407,3	125,09	7,2
Обед														
101	Суп картофельный с крупой, сметаной и	250/10/25	7,73	8,71	12,56	163,75	0,113	9,47	12,81	0,03	49,3	92,68	25,02	56,37

	мясом цыпленка бройлера	180	4,0	5,8	24,7	226,8	0,12	12,84	33	0,22	44,5	80,2	31,1	1,3
520	Пюре картофельное	105	24,26	24,34	0,08	316	0,1	2,84	106,8		51,70	178,06	24,92	1,74
293	Птица (цыпленок бролерный) жареный с маслом сливочным	200			19	80	0,5	20	120	2,34		3,0		
ТТ	Напиток «Золотой К шар»	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
59	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Хлеб ржаной	830	40,47	40,64	85,1	924,55	1,003	59,55	272,61	2,59	180,62	404,58	95,92	61,42
	Итого	1530	53,73	60,88	192,92	1524,85	1,453	88,42	298,45	4,38	606,71	811,88	221,01	68,62
	Итого за день													

Пятница 5 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 ячневая с молоком сахаром и сливочным маслом	250 10 10	9,78	16,04	42,84	356,3	0,18	10,25	35	0,45	190,95	100,0	27,5	2,14
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский обогащ. витамином	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63
	Яблоко или груша, апельсин или мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого	700	15,7	20,12	129,31	776,2	0,42	89,73	35,06	2,63	335,19	203,30	58,16	6,96

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной, мясом говядина	250/10/25	7,56	10,92	11,38	181,75	0,073	11,9	12,81	0,03	72,33	91,3	28,38	1,62
462	Тефтели с рисом из говядины (2 вариант)	180	25,65	21,82	16,87	366,75	0,06	5,4			30,36	278,82	42,06	3,75
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0	0,01	0,12	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, обогащ. витаминами	50	3,85	0,48	23,95	118,0	0,15	18,0			33,0			1,05

302	Каша гречневая с молоком с сахаром и маслом сливочным	250 10 10 200	4,6	7,23	24,59	351,6	0,19	0,96	0,06	1,54	115,2	142,1	65,06	3,64
639	Компот из сухофрукт	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьян. Обогащ вит	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63
	Сок	200	1,0		20,2	84,8	0,02	4,0			14,0	14,0	8,0	2,8
	итого	740	13,59	12,12	90,84	694,2	0,33	16,06	100,06	1,54	188,25	244,45	82,36	9,03

Обед

140	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом говядина	250/25	10,7	3,9	21	166,0	12		0,1	16,5	23,28	64,8	25,50	1,03
436	Жаркое по- домашнему	250	19,61	19,61	24,75	356,3	0,24	18,2			37,49			3,81
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащ. 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	800	34,99	25,4	89,61	718,3	12,41	32,6	0,1	16,5	107,89	123,44	46,38	7,65
	Итого за день	1540	48,58	37,52	180,45	1412,5	12,74	48,66	100,16	18,04	296,14	367,89	128,74	16,68

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 с сахарами сливочным маслом	250 10 10 200	3,75	10,25	56,25	255	0,2	2,4	0,13	0,5	165,2	199,65	47,55	1,25
638	Компот из плодов вит С	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский обогащенный вит	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63
	Яблоко или груша, апельсин или мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3
	итого	675	8,8	20,14	123,73	648,3	0,74	78,28	0,13	0,5	221,24	228,85	62,95	5,46

Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и цыпленком бройлером	250/10/25	7,53	10,95	8,35	167,75	0,083	17	12,81	0,03	71,31	85,7	24,38	1,22
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,1	12,96	495	363,6	026		30,01	0,73	21,06	218,4	145	4,9
293	Цыпленок бройлер жареный с маслом сливочным	105	24,26	24,34	0,08	316	010	2,84	106,8		51,70	178,06	24,92	1,74
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,0	0,04	1,3	20	-	122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб крестьянский, обогащ. 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	830	51,27	55,04	119,19	1175,35	0,653	35,54	169,62	0,76	302,13	629,6	228,5	10,25
	Итого за день	1505	60,07	75,18	242,92	1823,65	1,393	113,82	169,75	1,26	523,37	858,45	291,45	15,71

Четверг 9 день

Завтрак

2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		0,06	2,18	86,40	86,8	17,16	0,5
302	Каша вязкая геркулесовая с молоком сахаром и маслом сливочным	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277,0	394,25	99,5	2,6
685	Чай с молоком	215	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8
	Хлеб крест обогащенный витим	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63
	Яблоко или груша, апельсин или мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого	705	13,14	10,59	111,47	601,60	0,52	29,0	65,56	3,71	473,2	536,75	164,16	7,83

обед

96	Рассольник ленинградский, со сметаной, мясом говядина	250/10/25	7,78	11,09	12,43	185,25	0,113	9,6	12,81	16,78	51,75	93,43	26,43	1,93
520	Пюре картофельное	180	4,0	5,8	24,7	226,8	0,12	12,84	33	0,22	44,5	80,2	31,1	1,3

377	Рыба жареная (минтай)	100	22	11,2	4,2	208,0	0,05	0,18				19,91					0,42
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08				7,44					0,18
	Хлеб крестьянский, обогащ. 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	825	39,3	29,88	101,70	895,05	0,453	87,10	45,81	17,01	158,72			224,27	72,41	5,84	
	Итого за день	1530	52,44	40,47	213,17	1496,65	0,973	116,10	111,37	20,71	631,92			761,02	236,57	13,67	

Пятница 10 день

завтрак																	
223	Творожная запеканка со стуженым 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		182,2	22,8	14,8	0,9		
	Хлеб крестьянский обогощ витамин	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8				19,8			0,63		
	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		502,78	359,54	62,64	5,08		

обед

139	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядина	220	11,2	5,6	17,84	170,6	0,14	4,52	179,52	0,25		29,2			76,88	27,04	1,48
ТТ К№ 36	Рис, припущенный овощами	180	3,6	11,6	36,8	271,5	0,07	2,55	110,3	1,0		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															
	Хлеб крестьянский, обогащ. 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	32,92	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	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	1017,76	28,01		2937,51			3023,82	880,65	63,97
	Итого за 10 дней	13592	516,55	486,23	1874,77	14409,26	8,088	747,63	3226,2	43,47		4303,90			6189,19	1551,23	118,97

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 рецептурна продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов 2011, под редакцией М.П. Тутельян В.А.. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год

3. СанПиН 2.3.4. з590-20 от 27.10.2020 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

- 3. Овощи в натуральном виде свежего урожая
- 4. Рыба в детском питании используется только морская.
- 1) Проводится витаминизация третьих блюд
- 2) Применяется витаминизированный хлеб
- 3) Напиток «Золотой шар»
- 4) Йодированная соль