



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ – СОШ № 4

Е.В. Михаленко

Приказ директора

от 24.08.2015 № оп-147

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
для учащихся с 11 лет и старше (5-11 классов)**

(с ОВЗ и инвалидов)

					Химический состав										
№ рец.	№ по порядку	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г)	Ж (г)	У(г)	Ca(г)	Mg(г)	А	В ₁ (г)	С(г)	Е(г)	Р(г)	Fe(г)
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
Завтрак															
227	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46
69	2	Бутерброд с маслом, сыром	55	149	6,9	9,1	9,9	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	685	614	18,7	18,9	92,4	255,7	45,5	119,2	0,13	2,1	0,9	231	1,36
Обед															
124	1	Суп картофельный	250	84	1,6	2	14,5	22	29	0	0,11	10,5	1,25	66	1,1
330	2	Плов из мяса свинины	200	502	15,6	30,8	14,4	15,4	38,6	0	0,04	0,8	2,1	155,1	1,48
28	3	Салат из свёклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	28,0	16,0	0	0,02	5,8	3,6	29	1,48
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	1010	987	23	40,95	106,85	65,4	83,6	0	0,17	17,1	6,95	250,1	4,06
		Итого за день:		1601	41,7	59,85	199,25	321,1	129,1	119,2	0,3	19,2	7,85	481,1	5,42
ВТОРНИК 2 день															
Завтрак															
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06
	2	сыр порционный	30	108	7,95	7,95	7,65	120	10,5	78	0,01	0,21	0	387	0,3
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
82	6	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
		Итого за завтрак:	810	601	18,65	18,25	96,85	356,1	78,7	130,1	0,215	12,51	0,8	630	4,75
Обед															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками(20г)	270	269	9,1	6,4	43,7	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7
202	2	Каша гречневая вязкая	200	333	11,7	8,8	51,8	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2
327	3	Гуляш из свинины	100	233	10,8	18,0	0,0	11,7	17,5	2188,3	0,03	0,0	0,5	125,0	2,13
494	4	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	865	1173,1	38,85	37,55	166,35	187,02	262,32	2287,8	3,51	17,6	29,5	601	11,35
		Итого за день:		1774,1	57,5	55,8	263,2	543,12	341,02	2417,9	3,725	30,11	30,3	1231	16,1
СРЕДА 3 день															
Завтрак															
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3
	2	сыр порционный	30	108	7,95	7,95	7,65	120	10,5	78	0,01	0,21	0	387	0,3
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
82	5	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								

		Итого за завтрак:	810	718	28,05	34,75	78,75	356,4	72,2	381,5	0,275	13,11	1,1	734,6	7,49
		Обед													
100	1	Рассольник ленинградский со смет	255	205	11,5	14,9	15,6	34,5	31,2	22	0,11	7,5	2,4	114,7	1,33
256	2	Макаронные изделия отварные	200	338,7	9,9	0,9	42,2	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
366/408	3	куриное филе отварное с томатным соусом	125	234	18,4	16,8	2,4	32,9	34,3	106	0,031	2,03	0,2	133,8	1,51
484	4	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	875	1091,8	46,45	36,85	125,95	89,22	77,32	173,8	3,211	18,23	30,7	320,8	4,93
		Итого за день:		1809,8	74,5	71,6	204,7	445,62	149,52	555,3	3,486	31,34	31,8	1055,4	12,42
		ЧЕТВЕРГ 4 день													
		Завтрак													
306/04	1	Запеканка творожная с соусом молочным	200	428	27	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
	2	масло сливочное порционное	20	132,4	0,02	14,5	0,32	2	0	118	0	0	0	4	0
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
82	6	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
		Итого за завтрак:	800	826,4	30,12	36,7	93,22	302,4	70,9	194,9	0,245	17,4	1,14	412,5	5,96
		Обед													
128	1	Суп гороховый	250	220	14,9	10,5	16,6	66,5	43,7	42	0,28	1,01	0,3	150	3,22
385	2	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03
298/420	3	Рыба, тушенная в томатном соусе	125	123	9,5	7,8	3,8	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38
8	4	Салат из капусты белокочанной и морской	100	66	0,83	4	3,3	27,3	30	0	0,083	10	1,8	20,7	2,4
495	5	Компот из смеси сухофруктов (кураги)	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
		Итого за обед:	970	1039,1	37,48	33,85	146,35	186,82	158,82	128,7	3,483	21,51	30,6	435,9	7,35
		Итого за день:		1865,5	67,6	70,55	239,57	489,22	229,72	323,6	3,728	38,91	31,74	848,4	13,31
		ПЯТНИЦА 5 день													
		Завтрак													
233	1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	6	6,8	28,6	120	37	37	0,15	1,2	0,1	150,6	0,94
69	2	Бутерброд с маслом, сыром	55	149	6,9	9,1	9,9	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
82	3	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
		Итого за завтрак:	835	640	17,2	18	102,1	205,9	59,6	106,5	0,235	12	0,8	222,9	1,26
		Обед													
95	1	Борщ с капустой и картофелем, смет	255	201	11,5	14,2	10,6	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73
377	2	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16
339	3	Котлета из свинины	100	284	21,3	21,1	11,8	50	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75
484	4	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
		кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	850	935,1	43,65	47,55	100,35	165,02	85,42	66	3,37	21,71	31	351,9	5,29
		Итого за день:		1575,1	60,85	65,55	202,45	370,92	145,02	172,5	3,605	33,71	31,8	574,8	6,55

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день															
Завтрак															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
69	2	Бутерброд с маслом, сыром	55	149	6,9	9,1	9,9	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого за завтрак:	720	688,1	17,25	19,2	112,2	160,12	38,62	102,6	3,08	10,2	27,6	183,6	1,87
Обед															
100	1	Рассольник ленинградский со смет	255	205	11,5	14,9	15,6	34,5	31,2	22	0,11	7,5	2,4	114,7	1,33
202	2	Каша гречневая вязкая	200	333	11,7	8,8	51,8	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2
327	3	Гуляш из свинины	100	233	10,8	18,0	0,0	11,7	17,5	2188,3	0,03	0,0	0,5	125,0	2,13
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6								
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	850	1099,1	40,75	45,95	136,75	68,42	233,52	2242,3	3,42	16,2	30,7	519,5	10,29
		Итого за день:		1787,2	58	65,15	248,95	228,54	272,14	2344,9	6,5	26,4	58,3	703,1	12,16
ВТОРНИК 7 день															
Завтрак															
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06
	2	масло сливочное порционное	20	132,4	0,02	14,5	0,32	2	0	118	0	0	0	4	0
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
82	4	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	800	626,4	10,92	24,9	89,62	242,9	72,4	170,1	0,205	12,3	0,8	254,6	5,25
Обед															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками(250/20)	270	269	9,1	6,4	43,7	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7
256	2	пюре из гороха с маслом	205	387,5	9,8	0,8	52,1	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
350/408	3	Тефтели из свинины с рисом и соусом (60/50)	110	254	16,8	30,3	12	37	16	16	0,04	0	1,3	108	1,3
495	4	Компот из смеси сухофруктов (кураги)	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	880	1248,6	42,95	41,85	178,65	208,52	87,82	129,3	3,31	17,6	30,6	370,7	5,76
		Итого за день:		1875	53,87	66,75	268,27	451,42	160,22	299,4	3,515	29,9	31,4	625,3	11,01
СРЕДА 8 день															
Завтрак															
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3
	2	сыр порционный	30	108	7,95	7,95	7,65	120	10,5	78	0,01	0,21	0	387	0,3
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
82	5	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
	6	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
	7	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого за завтрак:	845	842,1	30,1	37,55	101,55	351,62	68,02	381,5	3,275	21,81	28,1	733	7,32
Обед															
116	1	Суп с макаронными изделиями	250	193	10,1	9,4	17,2	42,6	31,2	23,7	0,13	8,3	1,4	121,7	1,63

377	2	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16
372/	3	Котлеты из птицы припущенные	100	183	15,4	9,6	8,9	39,6	18,9	58,4	0,07	0,88	0,56	98,3	1,4
	4	Салат из белокочанной капусты с морк.	100	88	1,4	5,1	8,9	31	18,2	0	0,02	4,7	3,6	34,9	1,12
484	5	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	910	789	35,5	33,45	90,05	167,6	101,1	121,9	0,38	18,88	5,76	363,7	5,33
		Итого за день:		1631,1	65,6	71	191,6	519,22	169,12	503,4	3,655	40,69	33,86	1096,7	12,65
ЧЕТВЕРГ 9 день															
Завтрак															
306/04	1	Запеканка творожная с соусом молочным	200	428	27	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
	2	сыр порционный	20	72	5,3	5,3	5,1	80	7	52	0,01	0,14	0	258	0,2
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
82	6	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	750	744	35,2	27,3	93,1	372,5	73,4	128,9	0,24	14,04	1,04	661	5,05
Обед															
104	1	щи из свежей капусты с сметаной (5г)	255	262,5	20,6	12,75	29	27,3	30,93	11,03	0,082	8,42	1,215	120,05	1,77
385	2	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03
307	3	Биточки рыбные	100	142	13,3	2,7	16	66	28	17,3	0,14	0	1,3	178,7	1
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6								
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
		Итого за обед:	850	1024,6	45,65	26,9	166,15	102,92	94,35	64,33	3,262	17,12	29,915	413,65	3,43
		Итого за день:		1768,6	80,85	54,2	259,25	475,42	167,75	193,23	3,502	31,16	30,955	1074,65	8,48
ПЯТНИЦА 10 день															
Завтрак															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
69	2	Бутерброд с маслом, сыром	55	149	6,9	9,1	9,9	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
	4	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
82	5	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого за завтрак:	835	685	18,7	19,7	108,5	290,3	70,2	121,6	0,155	12,7	0,9	277,5	4,39
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем, смет	255	201	11,5	14,2	10,6	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73
256	2	Макаронные изделия отварные	200	338,7	9,9	0,9	42,2	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
356/408	3	Печень говяжья по-строгановски 52/50	102	275	20,7	17,7	8,2	52,1	24,3	9178,5	0,33	12,5	3,9	376,7	7,67
28	4	Салат из свёклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	28,0	16,0	0	0,02	5,8	3,6	29	1,48
494	5	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
	7	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	8	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	952	1258,8	50,65	43,95	140,35	179,22	99,12	9246,3	3,5	35,21	38,4	599,5	13,64
		Итого за день:		1943,8	69,35	63,65	248,85	469,52	169,32	9367,9	3,655	47,91	39,3	877	18,03

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические т
*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"".

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Витошка»