



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ – СОШ № 4

Е.В. Михаленко

Приказ директора

от 24.05.2023 № оп-147

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

					Химический состав											обед 1-5 день	обед 6- 10 день
№ рец.	№ по порядку	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Б (г)	Ж (г)	У(г)	Ca(г)	Mg(г)	А	В ₁ (г)	С(г)	Е(г)	Р(г)	Fe(г)	926,74	1001,94
																34,07%	36,84%
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день																30-35% норма	30-35% норма
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	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5										
	5	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	810	895	23	40,95	83,85	65,4	83,6	0	0,17	17,1	6,95	250,1	4,06		
ВТОРНИК 2 день																	
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками(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	12,2	20,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71		
494	4	Компот из плодов сушеных (кураги) с вит.С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69		
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5										
	6	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	830	1048	38	36,65	143,45	184,6	258,8	1851,2	0,5	8,9	2,4	570	10,3		
СРЕДА 3 день																	
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	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5										
	6	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	840	966,7	44,2	33,95	103,05	89,2	77,3	173,8	0,211	9,53	3,7	314,8	4,3		
ЧЕТВЕРГ 4 день																	
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, тушеная 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		
494	5	Компот из плодов сушеных (кураги) с вит.С	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										
		Итого за день:	935	914	35,23	30,95	123,45	186,8	158,8	128,7	0,483	12,81	3,6	429,9	6,72		
ПЯТНИЦА 5 день																	

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		
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5										
	6	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	815	810	41,4	44,65	77,45	165	85,4	66	0,37	13,01	4	345,9	4,66		
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день																	
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	12,2	20,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71		
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6										
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5										
	6	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	815	974	39,9	45,05	113,85	66	230	1805,7	0,41	7,5	3,6	488,5	9,24		
ВТОРНИК 7 день																	
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками(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 (80/50)	130	300	20	35,8	14	43,7	19	19	0,05	0	1,5	127,6	1,54		
494	4	Компот из плодов сушеных (кураги) с вит.С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69		
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5										
	6	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	865	1169,5	43,9	44,45	157,75	215,2	90,8	132,3	0,32	8,9	3,8	384,3	5,37		
СРЕДА 8 день																	
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 день:	910	789	35,5	33,45	90,05	167,6	101,1	121,9	0,38	18,88	5,76	363,7	5,33		
ЧЕТВЕРГ 9 день																	
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										
82	5	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21		
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5										
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	915	943,5	43,8	24,4	153,05	119	103,33	64,33	0,292	15,42	3,115	418,65	5,01		

ПЯТНИЦА 10 день																	
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	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		
494	4	Компот из плодов сушеных (кураги) с вит.С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69		
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5										
	6	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	917	1133,7	48,4	41,05	117,45	179,2	99,1	9246,3	0,5	26,51	11,4	593,5	13,01		

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил норм"Санитарноэпидемиологические требования к организации общественн
*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»