



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ – СОШ № 4  
*Е.В. Михаленко*  
Приказ от 29.05.2024 № 49-118

**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)	Са(г)	Mg(г)	А	В <sub>1</sub> (г)	С(г)	Е(г)	Р(г)	Fe(г)	883,02	877,82
																32,46%	32,27%
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день																30-35% норма	30-35% норма
124	1	Суп картофельный с говяд. туш.	260	102,4	3,17	3,34	14,5	24	31	0	0,12	13	1,3	69	1,2		
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:	820	913,4	24,57	42,29	83,85	67,4	85,6	0	0,18	19,6	7	253,1	4,16		
ВТОРНИК 2 день																	
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	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 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	114	2,03	5,85	13,38	36,5	33,2	24	0,15	7,7	2,9	115,2	1,5		
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		
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		
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	824,7	31,73	17,7	107,33	97,9	63,9	128,2	0,29	8,58	4,56	279,8	4,36		
ЧЕТВЕРГ 4 день																	
128	1	Суп гороховый с картофелем	250	228	15,03	11,25	16,78	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		
374/04	3	Рыба, тушеная с овощами	100	115	10,6	5,4	5,6	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38		
	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		
494	4	Компот из плодов сушеных 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:	910	936	37,03	30,4	131,03	190,5	147	128,7	0,42	7,51	5,4	444,1	5,44		
ПЯТНИЦА 5 день																	
95	1	Борщ с капустой и картофелем, смет	255	84	1,93	5,15	7,38	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	биточек 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	693	31,83	35,6	74,23	165	85,4	66	0,37	13,01	4	345,9	4,66		
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день																	
100	1	Рассольник ленинградский со смет	255	114	2,03	5,85	13,38	36,5	33,2	24	0,15	7,7	2,9	115,2	1,5		
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	883	30,43	36	111,63	68	232	1807,7	0,45	7,7	4,1	489	9,41		
ВТОРНИК 7 день																	
140	1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	180	7,2	6,3	23,6	203,3	25,4	48,4	0,1	1,1	0,3	171,6	0,6		
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		
494	4	Компот из плодов сушеных 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:	810	813	37,7	36,85	95,55	324,4	92,6	92,4	0,41	6,3	2,3	422,8	4,2		
СРЕДА 8 день																	
95	1	Борщ с капустой и картофелем, смет	255	84	1,93	5,15	7,38	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		
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		
49/04	4	Салат из моркови	100	86	1,5	4	11	6	17	0	0,02	4,5	3,3	34,5	1,1		
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:	940	931,7	36,13	28,2	105,83	121,3	95,7	173,8	0,191	14,54	7	342,7	5,8		
ЧЕТВЕРГ 9 день																	
104	1	щи из свежей капусты с сметаной (5г)	255	78	1,73	5,25	6	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										
	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:	815	715	24,53	16,5	120,25	102,9	94,33	64,33	0,262	8,42	2,915	407,65	2,8		
ПЯТНИЦА 10 день																	
116	1	Суп с макаронными изд , говяд. Туш	260	119,4	1,27	3,94	16,8	45,2	34	26,7	0,16	8,9	1,9	123	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		
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 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:	922	1046,4	39,97	38,69	133,25	167,6	273,5	9237,2	0,8	27,4	10,6	821,7	17,74		

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

\*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»