

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ – СОШ № 4
Е.В. Михаленко
Приказ от 20.08.2008 № 015



Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 лет и старше (5-11 классов)

					Химический состав											обед1-5 день	обед 6- 10 день
№ рец.	№ по порядк у	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Б (г)	Ж (г)	У(г)	Са	Mg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe	906,506	895,946
																33,33%	32,94%
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день																	
																30-35% норма	30-35% норма
124	1	Суп картофельный	250	121	2,8	3	20,5	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	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0		
	5	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6										
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	800	971,5	24,17	41,89	91,35	67,4	85,6	120	0,48	39,6	9,34	256,1	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	180	300	10,53	7,92	46,62	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 пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6										
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	800	1048,5	36,9	35,71	139,37	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	145,2	3,13	5,5	20,3	36,5	33,2	24	0,15	7,7	2,9	115,2	1,5		
256	2	Макаронные изделия отварные	180	304,83	8,91	0,8	37,98	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 плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02		
	5	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6										
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	785	855,53	31,91	17,19	111,13	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	180	262,8	4,5	6,48	46,62	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	5	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 пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6										
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	880	940,3	36,6	29,62	126,95	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	116,2	2,13	6,2	13,3	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73		
377	2	Пюре картофельное	180	122,4	3,78	7,2	10,98	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16		
339	3	биточек свиной с томатным соусом	100	255,6	19,2	20,4	11,5	40	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75		
484	4	Кисель плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02		
	5	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6										
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	785	716,7	29,58	35,09	79,73	155	85,4	66	0,37	13,01	4	345,9	4,66		
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день																	
100	1	Рассольник ленинградский со смет	255	145,2	3,13	5,5	20,3	36,5	33,2	24	0,15	7,7	2,9	115,2	1,5		
202	2	Каша гречневая вязкая	180	300	10,53	7,92	46,62	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	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0		
	5	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6										
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	785	920,7	30,33	34,71	114,87	68	232	1927,7	0,75	27,7	6,44	492	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	180	122,4	3,78	7,2	10,98	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16		
339	3	биточек свиной с томатным соусом	100	255,6	19,2	20,4	11,5	40	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 пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6										
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	780	804,5	35,25	35,29	95,13	314,4	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	116,2	2,13	6,2	13,3	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73		
256	2	Макаронные изделия отварные	180	304,83	8,91	0,8	37,98	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 плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02		
	6	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6										
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	910	963,53	35,41	29,09	108,63	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	98,2	2,13	5,3	10,2	27,3	30,93	11,03	0,082	8,42	1,215	120,05	1,77		
385	2	Рис отварной	180	262,8	4,5	6,48	46,62	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03		
307	3	Биточки рыбные с соусом	100	140	12,9	8	14	66	28	17,3	0,14	0	1,3	178,7	1		
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0		
	5	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6										
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35										
		Итого за день:	785	743,5	24	21,07	118,77	102,9	94,33	184,33	0,562	28,42	5,255	410,65	2,8		
ПЯТНИЦА 10 день																	

116	1	Суп с макаронными изделиями, картофелем	250	120	3,9	3,55	41	45,2	34	26,7	0,16	8,9	1,9	123	1,7			
202	2	Каша гречневая вязкая	180	300	10,53	7,92	46,62	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	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 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 пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35											
		Итого за день:	882	1047,5	41,5	37,36	153,37	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»