

"Согласовано"
Директор МБОУ «Селивановская средняя школа №28»



" 22 " 08 2021 г.
А.А. Наумов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
с 5 по 11 класс в МБОУ «Селивановская средняя школа №28»
с 1 сентября по 31 декабря 2021 года

Директор ООО «Компания ПродЭКО»
"Утверждаю"



" 14 " 08 2021 г.
Н.В. Гартман

	Салат из свежей капусты и огурцов	г	60	0,78	3,66	1,68	42,6	5
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	5,03	11,3	13,2	149,6	100
	Биточки из птицы	г	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	490
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			720	26,85	22,99	96,94	716,68	
Полдник								
	Пирожок с повидлом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Чай с лимоном	г	200	1	0,2	20,2	92	459
Итого за полдник:		г	300	7,8	25,5	67,7	372	
Итого за день:				52,22	56,81	206,74	1364,88	
Неделя 1 День 3 (среда)								
Завтрак	Завтрак из творога со стуженым молоком	г	100/10	29,600	7,800	31,900	316,000	279
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	464
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:			440	32,980	9,360	54,800	434,700	
Обед								
	Винегрет овощной	г	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	Борщ из свежей или квашеной капусты	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16	95
	Тефтели мясные с соусом	г	70/20	13,1	9,4	9	173	348
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0	22,66	91,98	487
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			400	27,3	23,98	102,87	745,81	
Полдник								
	Булочка с шоколадом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Кисель плодовоовощный	г	200	0,1	0,1	11	45	484
Итого за полдник:			300	6,9	25,4	58,5	325	
Итого за день:				67,180	58,740	216,170	1 505,510	

Неделя 1 День 4 (Четверг)												
Завтрак	Каша мол.пшеница с маслом	г	200/5	6,000	6,800	28,500	199,800	233				
	Чай с молоком	г	200	1,6	1,3	11,5	64	460				
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700					
Итого за завтрак:			435	9,580	8,460	51,500	319,500					
Обед												
	Салат из моркови	г	60	0,72	10,8	2	62,4	21				
	Суп с крупой и томатом	г	250	3,2	5,2	5,2	120,3	126				
	Котлета мясная	г	70	15,7	12,4	14,04	230,4	339				
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6	9,15	102	377				
	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,2	0,1	10,7	44	491				
	Батон йодированный	г	30	1,98	0,36	11,5	55,7					
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5					
Итого за обед:			790	28,25	35,46	69,69	705,3					
Подливки												
	Булочка с кунжутом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	501				
	Сок фруктовый	г	200	0,5	0,1	10,1	43					
			300	7,3	25,4	57,6	323					
Итого за подливки:				45,130	69,320	178,790	1 347,800					
Итого за день:												
Неделя 1 День 5	Завтрак											
	Кнедли из кур	г	50	15,6	15,8	6,7	127,7	371				
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	256				
			200	0,200	0,100	9,300	38,000	457				
	Чай с сахаром	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700					
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700					
Итого за завтрак:			430	23,44	21,82	56,54	366,4					
Обед												
	Салат из свеклы с соевыми отрупами	г	60	0,65	3,72	3,7	51	31				
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	114				
	Печень по-строгановски	г	40/60	16,2	14,1	5,9	215	356				
	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6	386				
	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,1		18,9	73	271				

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			650	28,06	28	99,21	760,59	
Подник								
	Рогалик со сгущенным молоком	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за подник:			300	7	25,4	56,8	318	
				58,5	75,22	212,55	1444,99	
Итого за день:								
Неделя 1 День 6 (суббота)								
Завтрак								
	Колбаса из птицы припущенная	г	50	13,5	9,64	8,36	94,3	372
	Каша перловая расщипчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	207
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	457
Итого за завтрак:		г	430	20,35	17,21	70,11	442,2	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0,6	6,12	2,1	66	17
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	130
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Тефтели из говядины	г	80	13,1	9,4	9	173	348
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого за обед:			790	25,9	22,88	100,28	712,37	
Подник								
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	
	Сок мультифруктовый	г	200	1	0	0	110	501
Итого за подник:			300	7,83	12,17	65,5	508,3	
Итого за день:				54,08	52,26	235,89	1662,87	
Неделя 2 День 7 (понедельник)								
Завтрак	Омлет натуральный	г	130	11,200	12,600	2,800	170,000	268
	Чай с молоком	г	200	1,600	1,300	11,500	64,000	457

	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:			230	14,78	14,26	25,8	289,7	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	г	60	0,42	3,66	1,05	39	14
	Пюре из свежей капусты с картофелем	г	250	9,78	11,4	142,94	142,9	104
	Пюре из картофеля	г	120	18,7	17	4,2	245	327
	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6	386
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			770	38	38,35	227,95	841,68	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого за полдник:			300	7,5	25,6	65,8	358	
Итого за день:				60,28	78,21	319,55	1489,38	
Неделя 2 День 8 (вторник)								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	г	200	5,240	6,680	27,620	191,600	226
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:			430	7,420	7,140	48,420	285,300	
Обед								
	Салат витаминный	г	60	0,78	3,7	3,651	75	2
	Рассольник	г	250	1,72	4,52	8,95	83,25	99
	Шницель из птицы	г	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Макарон отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			780	23,91	16,55	90,301	668,75	
Полдник								
	Булочка дорожная	г	100	6,8	25,3	47,5	280	

	Кисель плодово-ягодный	г	200	0,1	0,1	11	45	484
Итого за подник:			300	6,9	25,4	58,5	325	
Итого за день:				38,230	49,090	197,221	1 279,050	
Неделя 2 День 9 (среда)			1					
Завтрак	Мякотины из фруктов с творогом	г	130,5/20	8,400	9,600	37,100	269,000	261
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:			435	10,580	10,060	57,900	362,700	
Обед								
	Салат из свежих овощей с соевыми бобами	г	60	0,84	3,66	7,26	65,4	29
	Суп вермишелевый	г	250	1,95	5,86	12,6	115,2	129
	Котлета "Полдень"	г	80	11,76	8,88	10,16	168	347
	Каша пшеничная	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Компот из фруктов с витамином С	г	200	1,36	0	29,02	116,9	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед:			200	1,98	0,56	11,5	55,7	
Подник			730	26,99	22,98	117,64	787,57	
	Булочка с фруктовым джемом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	1	0,2	0,2	92	498
Итого за подник:			300	7,8	25,5	47,7	372	
Итого за день:				45,370	58,540	223,240	1 522,270	
Неделя 2 День 10 (четверг)								
Завтрак	Запеканка из творога со стуженым молоком	г	100/10	29,600	7,800	31,900	316,000	285
	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	459
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	79
Итого завтрак:			340	32,580	8,360	63,600	463,700	
Обед								
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,9	1,14	1,59	20,1	157
	Борщ из свежей капусты	г	250	1,93	6,34	10,05	104,16	95
	Котлета рыбная	г	80	9,2	1,4	11,8	97	307

	Пюре картофельное	г	150	3,15	6	9,15	102	377
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33			22,66	91,98
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	495
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
	Итого за обед:		540	24,79	15,84	83,85	561,44	
	Полдник							
	Сочин с творогом	г	100	6,8	28,3	47,5	280	
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за полдник:		300	7	28,4	56,8	318	
	Итого за день:			60,270	29,600	204,250	1 343,140	
Неделя 2 День 11								
	Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	г	200/5	6,460	8,120	25,600	201,600	232
	Вареное яйцо с маслом	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	464
	Батон йодированный	г	20	1,89	0,360	11,500	55,700	
	Итого завтрак:		420	9,840	9,680	48,500	320,300	
	Суп картофельный с овощами	г	40	9,6	36,6	5,22	57,6	1
	Суп картофельный с овощами	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	114
	Горчица мясная "Ежовый"	г	20/30	9,4	8,1	9,9	150	350
	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	1,36	0	29,02	116,9	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
	Итого за обед:		810	32,61	49,92	110,95	727,79	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Сок фруктовый	г	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник:		300	7,8	25,5	67,7	366	
	Итого за день:			50,250	85,100	227,150	1 414,090	
Неделя 2 День 12								
	Завтрак							
	Зразы мясные	г	50	10,53	9,99	14,58	105,5	336
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457

	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого завтрак:			500	18,05	14,29	64,16	371,77	
Обед								
	Салат из капусты мелко нарезанной с морковью	г	60	0,72	3,72	3,72	51	3
	Суп с мясом и овощами из картофеля и капусты	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	116
	Батон нарезной	г	150	4,5	6,7	31,55	209,3	207
	Пюре из картофеля с молоком	г	80	11,76	8,88	10,16	168	347
	Пюре из картофеля и овощей с соусом	г	200	0,3	0	20,1	81	495
	Суп с мясом и овощами	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	Батон нарезной	г	20	4,5	0,58	10,28	52,4	
Итого обед:			790	23,36	23,04	104,41	725,8	
Подлив								
	Коржик мясной	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	
	Пюре из картофеля	г	200	0,3	0,3	18,3	78	496
Итого подлив:			300	7,83	12,37	65,7	490,3	
Итого за день:				49,24	49,7	234,27	1587,87	
Среднедневное значение за 12 дней				56,56	62,68	219,12	1446,32	

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПин 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"