

"Согласовано"

Директор МБОУ «Селивановская средняя школа №28»

А.А. Наумов

" 22 " 08 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся
с 1 по 4 класс в МБОУ «Селивановская средняя школа №28»
с 1 сентября по 31 декабря 2021 года

Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В. Гартман

" 22 " 08 2021 г.



Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 (понедельник)								
Завтрак	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	268
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	56
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	47	82
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	463
Итого за завтрак:	Итого завтрак:		500	24,78	28,21	48,05	545,8	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	г	60	0,42	3,66	1,05	39	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	2,83	2,86	11,7	124,09	116
	Плов из отварной птицы	г	210	21,1	23,8	27,3	408	375
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0	15	60	484
	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:			710	29,63	31,28	83,65	777,29	
Подлник								
	Плюшка московская	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Напиток из черной смородины	г	200	0,1		18,9	73	498
Итого за подлник:			300	6,9	25,3	66,4	353	
Итого за день:				61,31	84,79	198,1	1676,09	
Неделя 1 День 2 (вторник)								
Завтрак	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,24	1,26	4,95	80,1	302
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	377
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	

	Апельсин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	82
Итого за завтрак:								
Обед			570	17,89	8,64	54,88	374,5	
	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	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Подлиник			720	26,85	22,99	96,94	716,68	
	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 подлиник:		г	300	7,8	25,5	67,7	372	
Итого за день:				52,54	57,13	219,52	1463,18	
Неделя 1 День 3 (среда)								
Завтрак	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	279
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,2	12,5	7,5	147	69
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	464
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	82
Итого за завтрак:	Итого завтрак:		470	30,2	41	72,5	766,2	
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	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Подлиник			400	27,3	23,98	102,87	745,81	

	Булочка с шоколадом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Кисель плодОВОТОДНЫЙ	г	200	0,1	0,1	11	45	484
Итого за полдник:			300	6,9	25,4	58,5	325	
Итого за день:				64,4	90,38	233,87	1837,01	
Неделя 1 День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша пшeнная МОЛОЧНАЯ	г	200	8,72	12,86	37,12	299	233
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	63
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	462
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого за завтрак:			585	24,92	30,46	79,82	697	
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-пшeнный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед:			790	28,25	35,46	69,69	705,3	
Поддник								
	Булочка с кунжутом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Сок фруктовый	г	200	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за полдник:			300	7,3	25,4	57,6	323	
Итого за день:				60,47	91,32	207,11	1725,3	
Неделя 1 День 5 (пятница)								
Завтрак	Кнели из кур	г	90	15,6	15,8	6,7	230,14	371
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	256
	Чай с джемом	г	200	0,1	0	15,2	61	458
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	82
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	

Итого за завтрак:				560	23,26	22,24	71,52	535,54	
Обед									
	Салат из свежих 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 сухеным молоком	г	100		6,8	25,3	47,5	280	
	Чай с сахаром	г	200		0,2	0,1	9,3	38	457
			300		7	25,4	56,8	318	
Итого за подник:					58,32	75,64	227,53	1614,13	
Итого за день:									
Неделя 1 День 6 (суббота)									
Завтрак	Котлета из птицы припущенная	г	90		13,5	9,64	8,36	169,71	372
	Каша перловая рассыпчатая	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
	Масло сливочное	г	10		0,05	8,25	0,08	74,8	79
	Яблоко (поштучно)	г	100		0,4	0,4	9,8	47	82
Итого за завтрак:			580		20,8	25,86	79,99	639,41	
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 сухеных	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	

	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
	Макаронь 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	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Подник			780	23,91	16,55	90,301	668,75	
	Булочка дорожная	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
Итого за полдник:	Кисель плодово-ягодный	г	200	0,1	0,1	11	45	484
Итого за день:			300	6,9	25,4	58,5	325	
Неделя 2 День 9				46,35	66,11	209,961	1498,95	
Завтрак	Апельсин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	82
	Гуляш из говядины	г	120	20,6	22	4,2	297	327
	Рагу из овощей	г	150	2,8	7,17	11,39	120,6	177
	Чай с джемом	г	200	1	0	15	60	458
Итого за завтрак:	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Обед			590	26,8	29,95	48,97	573	
	Салат из свежлы с суфруктами	г	60	0,84	3,66	7,26	65,4	29
	Суп вермишелевый	г	250	1,93	5,86	12,6	115,2	129
	Котлета "Школьная"	г	80	11,76	8,88	10,16	168	347
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,36	0	29,02	116,9	495
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Подник	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
			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

[illegible]

	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Кремлет 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	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Подник			810	32,61	49,92	110,95	727,79	
	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:				56,17	92,65	236,56	1543,49	
Неделя 2 День 12 (суббота)								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8,56	14,12	31,52	287,44	247
	Бутерброд с сыром	г	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	63
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Итого завтрак:	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
Обед			545	19,26	26,52	64,82	557,44	
	Салат из капусты белокачанной с яблоками	г	60	0,72	3,72	3,72	51	3
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	116
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	207
	Котлета "Школьная" с соусом	г	80	11,76	8,88	10,16	168	347
	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	
Итого обед:	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Подник			790	23,36	23,04	104,41	725,8	
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого полдник:			300	7,83	12,37	65,7	490,3	
Итого за день:				50,45	61,93	234,93	1773,54	
Среднедневное значение за 12 дней				57,66	76,57	231,86	1666,15	

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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" государственной медицинской 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"