

"Согласовано"

Директор МБОУ «Средняя школа №12»



Л.Г.Лакшина
2021г.

Директор ООО «Компания ПродЭКО»



"Утверждаю"

Н.В.Гартман

2021г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
с 1 по 4 класс в МБОУ «Средняя школа №12»
с 1 сентября по 31 декабря 2021 года

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:		450	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:				29,63	31,28	83,65	777,29	
Полдник								
	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 полдник:			300	6,9	25,3	66,4	353	
Итого за день:								
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	

	Булочка с шоколадом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Кисель плодово-ягодный	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 пшеничная 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-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед:			790	28,25	35,46	69,69	705,3	
Полдник								
	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 свеклы с солеными огурцами	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:			710	28,06	28	99,21	760,59	
Полдник								
	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 полдник:			300	7	25,4	56,8	318	
Итого за день:				58,32	75,64	227,53	1614,13	
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 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:			810	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
	Макароны 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 плодоваягодный	г	200	0,1	0,1	11	45	484
Итого за полдник:			300	6,9	25,4	58,5	325	
Итого за день:								
Неделя 2 День 9 (среда)								
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
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого за завтрак:			590	26,8	29,95	48,97	573	
Обед								
	Салат из свеклы с суфофруктами	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
	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:			730	26,99	22,98	117,64	787,57	
Полдник								
	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 полдник:			300	7,8	25,5	47,7	372	
Итого за день:				61,59	78,43	214,31	1732,57	
Неделя 2 День 10 (четверг)								
Завтрак	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	279
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	462
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	82
Итого завтрак:			500	30,9	29,68	84,38	736,6	
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	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:			540	20,79	15,84	83,85	561,44	
Полдник								
	Сочни с творогом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник:			300	7	25,4	56,8	318	
Итого за день:				58,69	70,92	225,03	1616,04	
Неделя 2 День 11 (пятница)								
Завтрак	Огурец свежий	г	60	0,48	0,06	1,5	8,4	148
	Зразы из говядины	г	90	10,53	9,99	14,58	189,9	336
	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	
Итого завтрак:		г	520	15,76	17,23	57,91	449,7	
Обед	Салат из свежей капусты	г	60	9,6	36,6	5,22	57,6	1
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	114
	Тефтели мясные "Ежики"	г	70/30	9,4	8,1	9,9	150	350

	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Крмпот 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:			740	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:				41,91	76	188,93	1146,19	
Итого за день:				54,39	61,68	203,83	1589,8	
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
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого завтрак:			545	19,26	26,52	64,82	557,44	
Обед								
	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	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого обед:			790	23,36	29,26	101,33	776,8	
Полдник								
	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	68,15	231,85	1824,54	
Среднедневное значение за 10 дней				60,093	64,169	224,66	1747,629	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

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"

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"
