Двухнедельное меню для организации питания детей 7-11 лет в МОУ Байновская СОШ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Байновская СОШ

Н.А. Кунавина

«31» artifle 2023r.

Примерное двухнедельное меню

Для учащихся 1-4 классов в МОУ Байновская СОШ городского округа Богданович

No	Наименование блюда	Выход,	Энерге	Химиче	ский соста	ιв, г	Витамин	н С, мг		Минерал	тьные вещ			
реце птур ы		Γ	тическа я ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	С	B ₁	A	Ca	P	Mg	Fe	Е
			1		ПЕН	ВАЯ НЕД	ЕЛЯ			<u> </u>	1	<u>I</u>	1	
						<u>'</u>								
					ПС) НЕДЕЛЬН	шк							
2.52	ЗАВТРАК	4.70/7	1.50	Γ_	1.	1001	1 4 2 7	0.10	1000	100.5	000	1		10.00
262	Каша манная молочная с маслом	150/5	162	5	6	23,1	1,35	0,13	0,03 9	99,6	90,9	15,15	0,33	0,39
105	Масло сливочное порционно	15	112,2	0,75	12,37	0,12	0	0	0,9	1,8	2,8	0	0,3	0,15
100	Сыр порционно	20	52	3,8	3,9	0	0,247	0,06	0	27,502	12,502	0,877	0,06	0,06
493	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15	0,0	0,00	0,00	11	3	1	0,3	0,0
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42	0,0	0,33	0,00	5,7	19,5	3,9	0,36	0,51
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
	Итого:	470	511	13,42	23,3	63,48	1,6	0,74	0,94	149	139	24	1,57	1,33
	ОБЕД					•								
106	Огурцы порционно	50	7	0,4	0,05	1,25	5	0,02	0	11,5	21	7	0,3	0,05
153	Суп с крупой и рыбными консервами	250	166,25	9,23	7,22	16,05	7,9	0,1	0,03	63,75	165,75	48,25	1,25	0,75
370	Плов из говядины	180	316,8	13,61	13,39	59,04	0,23	0,54	0,43	16,56	163,44	38,17	1,92	0,576
508	Компот из сух. фруктов с вит.С	200	110	0,5	0,0	27,0	0,5	0,01	0,00	28	19	7	1,5	0,0
108	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0,0	0,03	0,00	6	19,5	4,2	0,33	0,33
110	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0,0	0,03	0,0	10	31,6	9,4	7,8	0,0
	Итого:	730	711	27,32	21,16	126,7	13,63	0,73	0,46	135,81	420,29	114,02	13,1	1,76
		'		1	-	ВТОРНИ	K	1		W.				
	ЗАВТРАК													
268	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	204	7,3	10,93	25,25	0,52	0,072	0,08	149	241,8	32,8	0,92	0,58
501	Кофейный напиток	200	134	2,36	1,6	27,58	1,49	0,07	0,02	126	90	14	0,1	0,02

300	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0	0,03	0,10	22	77	5	1,0	0,2
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15	0,0	0,33	000	5,7	19,5	3,9	0,36	0,51
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
	Итого:	475	463,6	18,53	18,16	77,67	2,01	0,72	0,2	305,7	441,3	58,5	2,6	1,53
	ОБЕД													
1	Салат из белокочанной капусты	100	136	2,1	10,1	9,3	25,6	0,04	0	56	43	21	0,8	4,5
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	212,6	8,142	10,686	192,5	6,8	0,29	1,78	24,1	69	27,05	0,945	2,62
291	Макароны отварные	150	144,9	5,65	0,67	29,04	0,015	0,057	0,00	5,7	35,7	8,1	0,78	0,795
389	Тефтели из говядины	100	204	13,8	12,7	8,7	2,5	0,06	0,02	19	153	21	2,2	0,5
448	Соус белый основной	30	19,4	0,37	1,21	1,76	0,22	0,003	0,00 9	1,65	4,8	1,02	0,042	0,042
617	Напиток с витамином С «Валетек»	200	74	0	0	18,4	30	0,06	0,5	0	0	0	0	0
108	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0,0	0,03	0,00	6	19,5	4,2	0,33	0,33
110	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0,0	0,03	0,0	10	31,6	9,4	7,8	0,0
	Итого:													
									CP	ЕДА				
	ЗАВТРАК													
267	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	150/5	240	5,8	31,8	31,8	0,42	0,142	0,08 4	143,6	218,6	500	0,238	0,24
493	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15	0,0	0,00	0,00	11	3	1	0,3	0,0
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42	0,0	0,33	0,00	5,7	19,5	3,9	0,36	0,51
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
105	Масло сливочное .порц.	15	112,2	0,75	12,37	0,12	0	0	0,9	1,8	2,8	0	0,3	0,15
100	Сыр порционно	20	52	3,8	3,9	0	0,247	0,06	0	27,5	12,5	0,88	0,06	0,06
	Итого:													
	ОБЕД													
22	Салат из свежих помидоров	100	110	1	10,2	3,5	16,5	0,04	0	13	24	18	0,8	5
128	Борщ из свежей капусты	250/10	115.6	2,11	7,0	10,99	10,38	0,25	1,78	43,1	59	27,05	1,22	2,27
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	267	8,73	10,35	63,9	0	0, 09	0,04	14,25	202,67	13,53	0,454	0,615
404	Гуляш из говядины	100	132	13,9	6,5	4	1,08	0,058	0.5	14,2	179,2	25	0,267	0,058
494	Чай с лимоном	200/8	61	0,1	0,3	15,2	2,8	0,038	0	14,2	4	2	0,207	0,038
108	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0,0	0,03	0,00	6	19,5	4,2	0,33	0,33
110	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,24	8,6	0,0	0,03	0,00	10	31,6	9,4	7,8	0,0
110	Итого:	20	10,1	1,5	0,20	0,0	0,0	0,03	0,0	10	31,0	7,1	7,0	0,0
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

						ЧЕТВЕРГ	1							
	ЗАВТРАК													
313	Запеканка творожная	150	425	24	25,2	23,9	0,6	0,07	0,2	297	347	38	1,0	0,7
481	Молоко сгущенное	15	49,2	1,08	1,28	8,32	0,15	0,01	0,00 6	46,05	32,85	5,1	0,03	0,03
494	Какао с молоком	200	144	3,6	3,3	25	1,3	0,04	0,02	124	110	27	0,8	0
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42	0,0	0,33	0,00	5,7	19,5	3,9	0,36	0,51
	Итого:													
	ОБЕД		T	T	1	T		T		T	1	Т	T	
7	Салат из моркови	100	132	1,1	10,1	9,1	3,2	0,04	0	24	49	33	0,6	4,7
142	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	103,6	2,03	6,9	8,11	18,58	0,257	1,78	42,6	53,5	47,8	0,82	2,67
369	Пюре картофельное	150	138	3,15	6,6	16,35	5,1	0,13	0,45	39	85,5	28,5	1,05	0,15
333	Рыба жаренная	100	157	18,2	9,5	4,6	0,8	0,14	0,02	49	197	37	0,8	4,4
237	Чай с лимоном	200/8	60	0,3	0	15,2	0,8	0	0	14,2	4	2	0,4	0
108	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0,0	0,03	0,00	6	19,5	4,2	0,33	0,33
110	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0,0	0,03	0,0	10	31,6	9,4	7,8	0,0
	Итого													
		1				ПЯТНИ	ЦА							
	ЗАВТРАК		1				1	,				·	•	1
255	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	271,2	6,4	11,4	35,76	1,42	0,12	0,08	167	250,6	37,2	1,15	0,76
494	Чай с лимоном	200/8	60	0,3	0	15,20	0,8	0	0	14,2	4	2	0,4	0
100	Сыр порционно	15	52	3,8	3,9	0	0,247	0,06	0	27,502	12,502	0,877	0,06	0,06
105	Масло порционно	15	112,2	0,75	12,37	0,12	0	0	0,9	1,8	2,8	0	0,3	0,15
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42	0,0	0,33	0,00	5,7	19,5	3,9	0,36	0,51
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
	Итого													
	ОБЕД				•						_			
13/1	Салат из капусты с огурцами	100	65	1,3	5	3,6	29,89	0,04	0,14	36	45	17	0,8	4,7
159/ 170	Суп пюре из картофеля с гренками	250/20	199,22	5,2	6,3	29,1	7,7	0,114	0,04 2	94,2	115,8	30,4	0,88	0,2
414	Рис отварной	150	228	3,8	6,1	5 38,62	0	0,02	0,04	5,1	70,8	22,8	0,525	0,28

412	Котлета из мяса кур	75	141,4	11,25	10,18	6,96	0,64	0,075	0,03	27,85	70,7	13,9	0,85	0,32
448	Соус белый основной	30	19,4	0,37	1,21	1,76	0,22	0,003	0,00	1,65	4,8	1,02	0,042	0,042
507	Компот из св.м. клубники	200	96	0,5	0,2	23,1	4,3	0,02	0	22	16	14	1,1	0,2
108	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0,0	0,03	0,00	6	19,5	4,2	0,33	0,33
110	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0,0	0,03	0,0	10	31,6	9,4	7,8	0,0
	Итого													
				ВТ			ДЕЛЯ							
					ПОНЕ	ДЕЛЬН	ИК							
	ЗАВТРАК													
260	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	169,65	3,945	8,748	18,79	0,99	0,06	0,06	94,95	105,3	22,95	0,42	0,15
105	Масло сливочное порционно	15	112,2	0,75	12,37	0,12	0	0	0,9	1,8	2,8	0	0,3	0,15
100	Сыр порционно	20	52	3,8	3,9	0	0,247	0,06	0	27,502	12,502	0,877	0,06	0,06
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42		0,33	0,00	5,7	19,5	3,9	0,36	0,51
494	Чай с сахаром с вит.С	200	60	0,1	0	15	0,0	0,00	0,00	11	3	1	0,3	0,0
110	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
	Итого													
	ОБЕД													
106	Помидоры порционно	50	12	0,55	0,1	1,9	12,5	0,03	0	7	13	10	0,45	0,35
144	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	224	11,062	9,786	22,3	5,67	0,195	0,04	19	65,75	25,5	0,92	0,225
291	Макароны отварные	150	144,9	5,65	0,67	29,04	1 0,015	0,057	0,00	5,7	35,7	8,1	0,78	0,795
367	Гуляш из говядины	100	297	20,6	22,1	4,2	1,3	0,07	0,04	17	215	30	3,2	0,7
503	Кисель плод.ягодный	200	122	1,4	0	29	0	0	0	1	0	0	0,1	0
110	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	5 0,0	0,03	0,00	6	19,5	4,2	0,33	0,33
108	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0,0	0,03	0,0	10	31,6	9,4	7,8	0,0
	Итого													
					BT	ОРНИЬ	<u>(</u>							
	ЗАВТРАК													
267	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	180	5	3,2	23,9	0,32	0,106	0,06	107,7	163,9	37,5	0,179	0,18
300	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0	0,03	0,10	22	77	5	1,0	0,2
501	Кофейный напиток	200	134	2,36	1,6	27,52	2 1,49	0,07	0,02	126	90	14	0,1	0,02
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42	2 0,0	0,33	0,00	5,7	19,5	3,9	0,36	0,51
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
	Итого													
	ОБЕД													

1	Салат из белокочанной капусты	100	136	2,1	10,1	9,3	25,6	0,04	0	56	43	21	0,8	4,5
155	Суп с крупой	250	120,25	1,6	5,08	17,05	0,75	0,025	0	7,5	41,5	15,25	0,35	2,35
369	Жаркое по-домашнему	220	379	26	23,2	16,6	7,6	0,16	0,04	35	266	56	3,4	0,8
508	Компот из смеси сух.	200	124	0,6	0	31,4	0,8	0	0	280	19	7	1,5	0
	фруктов			-,-		, ,	,,,							
108	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0,0	0,03	0,00	6	19,5	4,2	0,33	0,33
110	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0,0	0,03	0,0	10	31,6	9,4	7,8	0,0
	Итого													
					CF	РЕДА								
	ЗАВТРАК					, ,								
268	Каша рисовая молочная с маслом	150	204	7,3	10,93	25,25	0,52	0,072	0,08	149	241,8	32,8	0,92	0,58
100	Сыр порционно	15	52	3,8	3,9	0	0,247	0,06	0	27,502	12,502	0,877	0,06	0,06
105	Масло сливочное	15	112,2	0,75	12,37	0,12	0	0	0,9	1,8	2,8	0	0,3	0,15
	порционно													
237	Чай с лимоном	200	60	0,3	0	15,20	0,8	0	0	14,2	4	2	0,4	0
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42	0,0	0,33	0,00	5,7	10,09, 5	3,9	0,36	0,51
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
	Итого													
	ОБЕД													
106	Огурцы порционно	50	7	0,4	0,05	1,25	5	0,02	0	11,5	21	7	0,3	0,05
128	Борщ из свежей капусты	250/10	115,6	2,11	7,0	10,99	10,38	0,25	1,78	43,1	59	27,05	1,22	2,27
237	Каша гречневая	150	267	8,73	10,35	63,6	0	0,09	0,04	14,25	202,67	13,53	0,454	0,615
	рассыпчатая								05					
404	Кура отварная	100	242	16,4	0	0,4	3,3	0,04	0,02	25	111	16	1,1	0,4
493	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15	0,0	0,00	0,00	11	3	1	0,3	0,0
108	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0,0	0,03	0,0	6	19,5	4,2	0,33	0,33
110	Хлеб ржано- заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0,0	0,03	0,0	10	31,6	9,4	7,8	0,0
	Итого													
		1			ЧЕТ	ГВЕРГ		1		r	T	•	1	
	ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная	150	425	24	25,2	23,9	0,6	0,07	0,2	297	347	38	1,0	0,7
481	Молоко сгущенное	15	49,2	1,08	1,28	8,32	0,15	0,01	0,00 6	46,05	32,85	5,1	0,03	0,03
494	Чай с сахаром	200/15	60	0,1	0	15	0,0	0,00	0,00	11	3	1	0,3	0,0
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42	0,0	0,33	0,00	5,7	19,5	3,9	0,36	0,51
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
	Итого													

	ОБЕД													
7	Салат из моркови	100	132	1,1	10,1	9,1	3,2	0,04	0	24	49	33	0,6	4,7
142	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	103,6	2,03	6,9	8,11	18,58	0,257	1,78	42,6	53,5	47,8	0,82	2,67
414	Рис отварной	150	204,6	0,03	5,4	33,81	0,0	0,027	0,04 05	5,1	70,8	22,8	0,525	0,285
343	Рыба тушенная с овощами	140	143	13,3	7,2	6,3	4,7	0,09	0,01	35	203	39	0,8	4,2
617	Напиток с витамином С «Валетек»	200	74	0	0	18,4	30	0,06	0,5	0	0	0	0	0
110	Хлеб ржано- заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0,0	0,03	0,0	10	31,6	9,4	7,8	0,0
108	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0,0	0,03	0,00	6	19,5	4,2	0,33	0,33
	Итого													
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
295	Макароны отварные с сыром	200/15	275	4,0	10,4	30,7	2,3	0,08	1	14	60	26	1,2	1,1
300	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0	0,03	0,10	22	77	5	1,0	0,2
105	Масло порционно	15	112,2	0,75	12,37	0,12	0	0	0,9	1,8	2,8	0	0,3	0,15
494	Какао с молоком	200	144	3,6	3,3	25	1,3	0,04	0,02	124	110	27	0,8	0
111	Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,42	0,0	0,33	0,00	5,7	19,5	3,9	0,36	0,51
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	47	1,52	0,16	9,84	0,0	0,22	0,00	3	13	2,8	0,22	0,22
	Итого													
	ОБЕД													
19	Салат из огурцов и помидоров	100	64	0,9	5,1	3,6	14,1	0,04	0	17	32	16	0,7	2,6
158	Суп с макаронными изделиями	250	109,5	2,5	2,7	18,5	6	0,082	0	13,5	53	197	0,8	1,4
429	П юре картофельное	150	138	3,15	6,6	16,35	5,1	0,13	0,45	39	85,5	28,5	1,05	0,15
398	Печень говяжья по- строгановски	50/50	213	18,0	13,8	4,3	8,5	0,29	8,04	23	316	18	6,7	5,4
494	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15	0.0	0,00	0,00	11	3	1	0,3	0
108	Хлеб с «Валетек-8»	30	70,5	2,3	28	14,76	0,0	0,03	0,00	6	19,5	4,2	0,33	0,33
110	Хлеб ржано- заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0,0	0,03	0,0	10	31,6	9,4	7,8	0,0
	Итого	-	, .	- ,-	- 7	-,-	-,-	-,	-,-	1	,-	- , -	.,-	- 7 -
		1	1	_1	1	- 1	- I	1		1	1	1	1	1

Использованы документы

¹⁾ СП2.4.4.969-00 Москва 2000 года

[«]Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»

²⁾ Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления (технические документы) 2015 год.

- 3) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и т.д. 2013 год.
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Примечание:
- 1) Овощи в натуральном виде свежего урожая.
- 2) Рыба в детском питании используется только морская.