

Утверждаю
Директор МОУ Байновской СОШ

Н.А. Кунавина

« 3 » « августа » 2020 г.



**Двухнедельное меню
горячих школьных обедов
для организации питания детей 7-11 лет
в МОУ Байновской СОШ**

Примерное двухнедельное меню

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
5/4	Каша манная молочная	200/5	177	5,3	5,1	27,5	0,42
прод	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	37	0,1	0,00	9,2	0,80
прод	Батон	30	90,60	2,25	1,56	16,65	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,60	1,54	0,22	9,52	0,00
	Итого:		417,26	9,19	14,13	63,00	1,22
ОБЕД							
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	71,00	2,0	3,7	7,7	13,57
57/3	Макароны отварные	150	185,00	5,30	3,80	32,40	0,00
44/8	Колбаса отварная	50	112,50	5,50	10,05	0,10	0,00
14/10	Чай с сахаром с вит.С	200	37,00	0,00	0,01	9,1	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого:		523,50	16,65	18,11	73,1	13,57
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
8/4	Каша рисовая молочная	200/5	246,00	6,00	5,8	42,4	0,52
17/10	Кофейный напиток	200	91,00	3,00	2,9	13,40	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
прод	Батон	30	90,60	2,25	1,56	16,65	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,60	1,54	0,22	9,52	0,00
	Итого		537,2	17,89	15,08	82,27	1,04
ОБЕД							
10/2	Рассольник со метаной	250/10	89,00	1,90	3,80	11,80	4,62
3/3	Пюре картофельное	150	133,00	3,10	4,20	20,60	10,74
371	Рыба припущенная	75	56,25	12,68	0,60	0,00	0,46
6/10	Компот из сух/фруктов	200	83,00	0,50	0,00	20,10	0,40
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого		479,25	22,03	9,15	76,3	16,22
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
9/5	Запеканка творожная со сгущ.молоч.	75/12	171,00	14,67	3,55	19,8	0,13
14/1	Чай с сахаром с вит.С	200	37,00	0,00	0,01	9,1	0,00
прод	Батон	30	90,60	2,25	0,22	16,65	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,6	1,54	0,22	9,52	0,00
	Итого		345,2	18,46	4,00	55,07	0,13
ОБЕД							
11/1	Салат из св. капусты	100	123,00	1,7	5,00	9,8	37,39
3/2	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	113,95	3,6	6,00	13,8	6,62
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	180,00	6,10	5,40	26,71	0,00
11/8	Гуляш из говядины	100	220,00	14,9	15,7	0,45	0,45
15/10	Чай с лимоном	200	37,0	0,1	0,00	9,2	0,80
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	сок	200	85,68	0	0,2	20,2	4
	Итого		877,63	30,25	32,85	103,96	45,30

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК							
58/3	Макароны отварные с сыром	150/15	216,00	7,80	6,10	32,40	0,03
18/10	Какао с молоком	200	138	3,5	3,5	22,9	0,52
прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,6	1,32	0,11	9,84	0,00
прод	Батон	30	90,60	2,25	0,22	16,65	0,00
прод	Масло слив порц	10	0,13	0,08	7,25	0,13	0,00
Итого				14,95	9,96	79,15	1,10

ОБЕД

17/2	Суп картоф. с крупой и сметан.	250/10	144,00	3,40	5,50	20,40	6,50
43Б	Жаркое по-домашнему	200	195,84	11,22	9,81	13,98	7,81
	Напиток Золотой шар	200	64,00	0,00	0,00	16,70	55,00
	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,80	0,00
6/1	Помидоры свежие	30	6,00	0,3	0,1	1,1	7,50
Итого			527,84	18,77	15,96	75,98	76,81

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК							
17/4	Каша молочная ячневая	200/5	194,0	6,0	5,3	30,7	0,42
15/10	Чай с лимоном	200	37,00	0,0	0,0	9,2	0,80
5/13	Сыр порционно	10	35,00	2,6	2,7	0,00	0,7
прод	Батон	30	90,60	2,25	0,22	16,65	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,60	1,32	0,11	9,84	0,00
Итого			403,20	12,17	8,33	66,39	1,92

ОБЕД

4/1	Огурцы свежие	30	4	0,0	0,8	4	3,00
27/2	Суп – пюре из картофеля	250	101,00	3,3	14,8	14,8	6,06
511	Рис отварной	150	193,00	3,70	3,40	37,10	0,00
13/8	Котлета из говядины	75	103,50	7,10	6,95	3,20	0,00
582	Соус белый основной	30	14,61	0,18	1,05	1,10	0,17
	Компот из св.морож.ягод	200	69,44	0,2	0,08	17,42	40,00
	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
Итого			603,55	18,33	27,08	101,42	49,23

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК							
2/4	Каша гречневая молочная	200/5	206,00	7,2	6,6	29,3	0,42
прод	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0,00
прод	Батон	30	90,00	2,25	0,22	16,65	0,00
685	Чай с сахаром с вит.С	200	37,00	0,04	0,01	9,09	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,6	1,32	0,11	9,84	0,00
Итого			445,66	10,89	14,19	65,01	0,42

ОБЕД

19/2	Суп картофельный с бобовыми	250	145,00	5,30	5,00	19,80	5,65
57/3	Макаронные здел. отварные	150	185	5,3	3,8	32,4	0,0
11/8	Гуляш из говядины	100	220,00	14,9	15,7	0,45	0,45
	Напиток Золотой шар	200	64,00	0,00	0,00	16,70	55,00
	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
Итого			732,00	29,35	25,05	93,15	61,10

ВТОРНИК

ЗАВТРАК							
14/	Каша пшеничная молочная масл. сл	200/5	205,00	6,5	6,0	31,2	0,42
1/6	Яйцо отварное	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00

прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,6	1,32	0,11	9,84	0,00
	Итого		413,10	16,20	11,86	60,58	0,84
	ОБЕД						
9/1	Салат из белокочанной капусты	100	95	1,6	5,0	10,9	38,81
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	114	3,2	4,9	21,8	6,50
3/3	Пюре картофельное	150	133,00	3,10	4,20	20,60	10,74
23/8	Тефтели из говядины	80	163,20	11,36	9,76	7,52	1,08
6/10	Компот из сухофруктов	200	83,00	0,5	0,00	20,1	0,40
	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого		706,2	23,61	19,41	104,72	57,53
	СРЕДА						
	ЗАВТРАК						
8/4	Каша рисовая молочная	200/5	246,00	6,00	5,8	42,4	0,52
прод	Сыр порционно	20	70,00	5,20	5,40	0,00	0,15
15/10	Чай с лимонном	200	37,00	0,0	0,0	9,2	0,80
прод	Батон	30	90,00	2,25	0,22	16,65	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,6	1,32	0,11	9,84	0,00
	Итого		489,6	14,77	11,53	78,09	1,47
	ОБЕД						
3/2	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	113,95	3,6	6,00	13,8	6,62
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	180,00	6,10	5,40	26,71	0,00
1/9	Кура отварная	100	297,00	23,6	22,4	0,2	1,11
685	Чай с сахаром с витам.С	200	37,00	0,04	0,01	9,09	0,00
	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого		745,95	37,19	34,36	73,6	7,73
	ЧЕТВЕРГ						
	ЗАВТРАК						
9/5	Запеканка творожная со сгущ.молоч.	75/12	171,00	14,67	3,55	19,8	0,13
14/1	Чай с сахаром с вит.С	200	37,00	0,00	0,01	9,1	0,00
прод	Батон	30	90,00	2,25	0,22	16,65	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,6	1,32	0,11	9,84	0,00
	Итого		344,6	18,24	3,89	55,39	0,13
	ОБЕД						
4/1	Огурцы свежие	30	4	0,0	0,8	4	3,00
7/2	Щи из свежей капусты со сметан.	250/10	71	3,7	3,7	7,7	13,57
511	Рис отварной	150	193,00	3,70	3,40	37,10	0,00
371	Рыба припущенная	75	81,00	14,85	1,95	0,00	0,61
648	Кисель пл. ягодный	200	264,40	0,00	0,00	49,60	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого		731,4	26,1	17,6	122,2	17,58
	ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК						
23/2	Суп молочный с макарон.изделиями	250	118,00	4,30	4,60	15,00	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
15/10	Чай с лимонном	200	37,00	0,0	0,0	9,2	0,80
прод	Батон	30	90,00	2,25	0,22	16,65	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	20	46,6	1,32	0,11	9,84	0,00
	Итого		354,6	12,97	9,53	50,99	1,32
	ОБЕД						
6/1	Помидорысвежие	30	6,00	0,3	0,1	1,1	7,50
17/2	Суп картофельный с крупой со сметан.	250/10	144	3,4	5,5	20,4	6,50
3/3	Пюре картофельное	150	133,00	3,10	4,20	20,60	10,74
9/8	Печень по-строгановски	120	215,00	15,1	15,8	3,0	10,97
14/1	Чай с сахаром с вит.С	200	37,00	0,00	0,01	9,1	0,00
прод	Хлеб с «Валетек-8»	50	118,00	3,85	0,55	23,8	0,00
	Итого		653,00	25,75	26,16	78,00	35,71

Использованы документы

- 1) СП2.4.4.969-00 Москва 2000 года
«Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей в период каникул»
- 2) Сборник технических нормативов для питания детей .Методические рекомендации и технические документы Д.В Гращенков. О.В Чугунова- Екатеринбург 2015.- Часть 2.
- 3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной. 2004 год.

Примечание:

- 1) Овощи в натуральном виде только свежего урожая.
- 2) Рыба в детском питании используется только морская.