

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Байновская СОШ


Н.А. Кунаева

«31» августа 2023г.



**Двухнедельное меню
для организации питания детей 12--17 лет
в МОУ Байновская СОШ**

Примерное двухнедельное меню
Для учащихся 5 – 11 классов в МОУ Байновская СОШ
городского округа Богданович

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,	С	В ₁	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	ОБЕД													
106	Огурцы порционно	50	7	0,4	0,05	1,25	5	0,02	0	0,05	11,5	21	7	0,3
153	Суп с крупой и рыбными консервами	250	166,25	9,23	7,22	16,05	7,9	0,1	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
370	Плов из говядины	180	316,8	13,61	13,39	59,04	0,23	0,504	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	27	0,5	0,01	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0	0,03	0	0	10	31,6	9,4	7,8
110	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:													
ВТОРНИК														
	ОБЕД													
1	Салат из белокочанной капусты	100	136	2,1	10,1	9,3	25,6	0,04	0	4,5	56	43	21	0,8
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	212,6	8,142	10,686	192,5	6,8	0,29	1,78	2,62	24,1	69	27,05	0,945
291	Макаронны отварные	200	193,2	7,54	0,9	38,72	0,02	0,076	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
389	Тефтели из говядины	100	204	23,8	12,7	8,7	2,5	0,06	0,02	0,5	19	153	21	22
448	Соус белый основной	30	19,4	0,37	1,21	1,76	0,22	0,003	0,01	0,04	1,65	4,3	1,02	0,04
617	Напиток «Валетек» с вит.С	200	74	0	0	18,4	30	0,06	0,5	0	0	0	0	0
108	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0	0,03	0	0	10	31,6	9,4	7,8
110	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого													
СРЕДА														
	ОБЕД													
22	Салат из свежих помидоров	100	110	1	10,2	3,5	16,5	0,04	0	5	13	24	18	0,8
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	115,6	2,11	7	10,99	10,38	0,25	1,78	2,27	43,1	59	27,05	1,22
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	337,4	11,4	10,46	49,44	0	0,276	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06

404	Гуляш из говядины	100	132	13,9	6,5	4	1,08	0,058	0	0,06	14,2	179,2	25	0,267
494	Чай с лимоном	200/8	61	0,1	0	15,2	2,80	0	0	0	14,2	179,2	25	0,267
108	Хлеб ржано-заварной	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0	0,03	0	0	10	31,6	9,4	7,8
110	Хлеб с «Валетек-8»	30	70	2,28	0,24	14,76	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого													
ЧЕТВЕРГ														
	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
429	Пюре картофельное	200	184	4,2	8,8	20,18	6,8	0,18	0,06	0,2	52	114	38	0,14
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	60	0,3	0	15,20	0,8	0	0	14,2	4	2	0,4	0
108	Хлеб с «Валетек-8»	20	40,4	1,3	0,26	8,6	0	0,03	0	0	10	31,6	9,4	7,8
110	Хлеб ржано-заварной	30	70	2,28	0,24	14,76	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого													
ПЯТНИЦА														
	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	0,02	94,2	115,8	30,4	0,88	0,2
414	Рис отварной	200	272,8	4,92	8,1	45,08	0	0,036	0,054	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
412	Котлета из мяса кур	75	141,4	11,25	10,18	6,96	0,64	0,075	0,03	27,8 5	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	0,009	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													
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	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	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	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													
ВТОРНИК														
	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. фруктов	200	124	0,6	0	31,4	0,8	0	0	280	19	7	1,5	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													
СРЕДА														
	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 рассыпчатая	200	337,4	11,4	10,46	49,44	0	0,276	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06
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													
ЧЕТВЕРГ														
	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	200	272,8	4,92	8,1	45,08	0	0,036	0,054	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
343	Рыба тушеная 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
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													
ПЯТНИЦА														
	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	Пюре картофельное	200	184	4,2	8,8	20,18	6,8	0,18	0,06	0,2	52	114	38	0,14
398	Печень говяжья по-строгановски	70/40	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	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													

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.