

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Байновская СОШ

Н.А. Кунавина

«31» *сентября* 2023г.



**Двухнедельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в МОУ Байновская 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			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С	В ₁	А	Са	Р	Mg	Fe	Е
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная с маслом	150/5	162	5	6	23,1	1,35	0,13	0,039	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
ВТОРНИК														
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

ЧЕТВЕРГ														
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	0,006	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														
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													
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
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 порционнo	15	52	3,8	3,9	0	0,247	0,06	0	27,502	12,502	0,877	0,06	0,06
105	Масло порционнo	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	0,042	94,2	115,8	30,4	0,88	0,2
414	Рис отварной	150	228	3,8	6,15	38,62	0	0,02	0,04	5,1	70,8	22,8	0,525	0,28

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 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
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	Макаронны 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	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
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													

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, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и т.д. 2013 год.
- 4) Сборник рецептов 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.