

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ СОШ
с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.

Л.И. Орлова

Примерное двухнедельное меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд
**для двухразового питания обучающихся возрастных категорий учащихся 1-4 классов
на 2020-2021 учебный год**
МБОУ СОШ с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.

«Понедельник

«Деля: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД															
72	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	30	0,33	0,6	1,14	6,9	0,01	10,2	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36	
135	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2,4	14,64	90,4	0,02	13,96	0,02	0,1	12,64	40,26	25,44	0,88	
723	Гуляш из говядины	80,45	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196	
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81	
958	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	101	0,4	1,29	20	0	124,5	89	13,86	0,13	
	Кондитерское изделие пр-ва промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6	
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
	ИТОГО		26,09	23,26	100,57	868,44	0,834	26,1759	20,05	6,92	235,0215	353,66	211,13	10,6596	

* Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

-реда

-Деля: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет			7-11 лет				В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
		7-11 лет	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет									
ОБЕД																
72	Салат из моркови с яблоком	30	0,33	0,6	1,14	6,9	0,01	10,2	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36		
120	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/10	6,8	4,3	10	136	0,02	24,75	1,7	0,2	26,08	24,78	16,8	0,58		
472	Рыба тушеная в томате	80	16,08	7,8	17,4	145	0,04	2,16	0	0,4	19,29	81,01	19,93	0,37		
520	Картофельное пюре	150	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49		
539	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94		
146	Вагрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	0,104	0,19	0	0	18	0	0	0,06		
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46		
	ИТОГО		30,331	50,048	194,87	618,891	0,284	41,11	1,72	0,9	128,3	186,09	81,34	4,26		

* овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет			7-11 лет				В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
		7-11 лет	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет									
* с 1 марта																
69	винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36		

стверг

целя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет			7-11 лет				В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
		7-11 лет	Ж	У	7-11 лет	Ж	У									
ОБЕД																
72	Салат из капусты белокачанной	30	0,33	0,6	1,14	6,9	0,01	10,2	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36		
133	Суп картофельный с горохом на мясе 200 бульоне	3,6	4,5	28	120	0,03	13,96	0,02	12	28,5	19,96	0,8				
487	Бифегигонов из отварной говядины с соусом 80/30	9,41	5,35	2,22	110,76	0,05	0,19	0	0	11,47	91,52	12,75	1,11			
520	Макаронные изделия отварные 150	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49			
699	Компот из апельсинов 200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48			
	Кондитерское изделие промышленного производства 20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6			
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами 32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46			
	ИТОГО	22,5	23,19	112,85	735,86	0,42	29,64	0,04	0,82	150,14	376,06	103,86	7,3			

* овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет			7-11 лет				В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
		7-11 лет	Ж	У	7-11 лет	Ж	У									
* с 1 марта																
22	Салат из отварной моркови и соевых бобов с растительным маслом	30	0,43	0,71	1,34	13,9	0,03	1,43	0	0,07	6,24	13,08	6,32	0,162		

понеделник

едела: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		У 7-11 лет	7-11 лет	В 7-11 лет	С 7-11 лет	А 7-11 лет	Е 7-11 лет	Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет	
	Салат из белокачанной капусты с яблоком	50	0,7	2,05	1,65				0	10		0	18	12	0	0,1
133	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,5	28				0,03	13,96		0,02	12	28,5	19,96	0,8
618	Тефтели рыбные с соусом	80/50	11,3	13,2	15,2				0,08	0,8		45,3	46,3	162,5	32,1	1,3
511	Рис отварной	150	2,4	6	9				0	0,03		0,5	3,68	55	18,02	0,37
639	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111				0,01	1,72		0	14,48	4,4	3,6	0,94
471	Булочка школьная	60	5,06	4,13	37,6				0,22	0		0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32,5	0,4	0,01	2,49				0,03	0		0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		23,62	53,79	204,94				0,37	26,51		45,82	167,19	461,5	118,53	7,57

* овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		У 7-11 лет	7-11 лет	В 7-11 лет	С 7-11 лет	А 7-11 лет	Е 7-11 лет	Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет		
	* с 1 марта																
	Овощи консервированные (супер)	25	1,08	3,04	1,04					0		7,2	0	6,9	6	3,5	0,21

четверг

седела: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рек	Применение наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД																	
39	Салат витаминный	50	0,65	2,1	6,54	38	0,02	12,88	0,43	0,05	23,28	16,8	9,44	0,3			
110	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	4,3	6,2	22,5	156	0,02	12,86	0,09	0,1	9,72	35,96	19,55	0,72			
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80/30	13,12	10,96	16,94	255,95	0,368	7,168	0,48	0,272	110,869	308,512	37,6	0,8			
315	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	139,8	0,01	0	0	3,9	94,5	84,56	13,78	0,24			
588	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48			
451	Пирожок с повидлом	32,5	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6			
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами		0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46			
	ИТОГО		26,16	26,98	146,33	1007,95	0,678	36,108	1	4,322	325,319	647,072	129,36	6,6			

* овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

ПЯТНИЦА
 седеля: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецеп	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		В 7-11 лет	С 7-11 лет	А 7-11 лет	Е 7-11 лет	Са 7-11 лет	Р 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет	
ОБЕД														
21	25	0,85	1,5	17,8	34	0,01	0,1	0,65	0,32	10,63	15,35	19,32	0,29	
133	200	3,6	4,5	28	120	0,03	13,96	0,02	0,2	12	28,5	19,96	0,8	
7021	80/45	7,61	9,37	9,87	158,91	0,19	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93	
116	150	3,632	7,979	17,62	152,417	0,183	102,8	0,77	2,7	119,3	28,5	16,85	1,162	
	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94	
	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6	
	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
ИТОГО		21,312	51,389	224,38	741,537	0,673	123,59	1,47	3,57	253,02	348,31	121,43	8,182	

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Список использованной литературы

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных государственных санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,