

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №85
Я.С. Поддубная
01.09.2024

Утверждаю:
Директор ООО "Трест общественного питания"
И.Д. Афоничев



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)

Возрастная категория 7 - 11 лет (1- 4 класс) всесезонное

Разработано с учетом:
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ
САНПИН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория:

Школьники 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200	11,90	14,80	34,40	285	9/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	15,82	16,4	77,73	489,75	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,80	7,77	7,45	181	2/2
	Котлеты из кури	90	13,35	11,19	8,36	193,14	412
	Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19,41	456
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	2,98	34,11	144,9	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,06	27,00	110	508
	Батон (собственное производство)	30	2,05	0,72	18,76	73,05	544/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	25,77	23,81	108,66	775,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	41,59	40,21	186,39	1265,55	
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	150	11,90	10,75	21,35	155,5	17/5
	Молоко сгущенное	30	1,60	4,25	7,75	64	481
	Булочка "К завтраку"	80	2,10	3,34	14,94	156	575
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	19,22	19,54	83,39	556,01	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,70	4,90	3,50	61	23/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	218	17/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Плов из мяса кур	200	14,34	13,08	44,72	326	4/9
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	30	2,05	0,72	14,60	73,05	544/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,33	23,14	103,49	794,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	43,55	42,68	186,88	1350,66	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Хлеб с маслом и сыром	50	5,55	7,34	15,66	152,22	4/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,33	20,20	74,25	536,17	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,60	2,60	6,60	156	6/2
	Жаркое по-домашнему 2	230	14,48	32,74	15,63	530,38	369
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
	Батон (собственное производство)	40	2,05	0,72	14,60	73,05	544/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,61	36,62	69,23	906,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	33,49	53,28	144,22	1442,9	
День 4							
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	30	0,33	0,06	1,14	25,2	1/1
	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	77
	Булочка молочная	80	7,68	1,76	44,96	227,2	566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23,40	16,61	90,27	602,31	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	169	119
	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	6,50	10,38	208,75	14/2
	Гуляш (1-й вариант)	90	16,65	8,54	2,85	155,22	367
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	4,05	20,03	236,5	3/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	30	2,05	0,72	14,60	73,05	544/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,22	20,38	53,47	796,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	47,62	36,99	143,74	1398,63	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	10,72	8,80	74,23	422,75	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,90	2,80	11,10	178	20/2
	Суфле из кур с рисом	90	12,51	12,26	4,55	274	409
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	123
	Батон (собственное производство)	30	2,05	0,72	14,60	73,05	544/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	22,22	20,48	79,96	792,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	32,94	29,28	154,19	1214,94		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	11/4
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Плоды свежие (бананы)	180	2,70	0,90	37,80	172,8	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	12,82	8,10	108,35	559,31	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	0,80	0,10	2,50	33,6	1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,80	4,50	12,50	199	11/2
	Тефтели из мяса с рисом ("ежики") в соусе 70/30	100	10,55	15,09	12,93	232,13	390/1
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	30	2,05	0,72	14,60	73,05	544/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	20,11	27,33	77,28	740,88		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	32,93	35,43	185,63	1300,19		
День 7							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	150	22,05	18,15	20,55	336	19/5
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164	481
	Хлеб с маслом и сыром	50	5,55	7,34	15,66	152,22	4/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	34,72	30,94	97,49	809,97	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	Борщ со сметаной	200	1,80	4,30	8,60	181	2/2
	Суфле из печени	90	18,12	6,19	2,48	138,38	35/8
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Батон (собственное производство)	30	2,05	0,72	14,60	73,05	544/1
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	32,16	17,50	96,10	768,51		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	66,88	48,44	193,59	1578,48		

День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,50	6,63	38,38	243,75	14/4
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	300
	Кофейный напиток	200	0,70	0,72	10,72	50,3	501
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	18,00	14,30	73,81	494,55	
ОБЕД	Салат из капусты	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,50	8,36	161,2	39
	Котлеты из курицы	60	9,00	6,43	5,57	213,14	412
	Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19,41	456
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	415
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	30	2,05	0,72	14,60	73,05	544/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	22,09	19,05	95,17	847,01		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	40,09	33,35	168,98	1341,56		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,37	7,38	30,88	215	18/4
	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,6	100
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	15,11	13,80	70,23	464,11	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	Суп с крупой на курином бульоне	200	1,28	4,06	13,64	196,2	155
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Рыба, тушенная с овощами	90	8,70	4,72	3,67	191,5	4/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	30	2,05	0,72	14,60	73,05	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	19,57	19,94	81,90	789,35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	34,68	33,74	152,13	1253,46		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	15/4
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147	94
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	11,62	20,10	82,03	557,75	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,48	0,06	9,70	119	106
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	118	17/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Котлеты из мяса с соусом 1	90	11,31	17,50	2,23	315,12	371
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	4,05	20,03	136,5	3/4
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65	15/10
	Батон (собственное производство)	30	2,05	0,72	14,60	73,05	544/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	25,75	26,87	94,55	905,17		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	37,37	46,97	176,58	1462,92		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13020	411,14	400,37	1692,33	13609,29		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1302,00	41,11	40,04	169,23	1360,93		