

Примерное двухнедельное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет и от 11 до 18 лет.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №2 г.Белинского Пензенской области им .Р.М.Сазонова

И.П. Бичкурова

01 сентября 2022 года

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г 7-11 лет	Выход, г. 11-18 лет	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)													Минеральные Вещества(мг)			
				белки	жиры	угле		A мг	B1 мг	B2 мг	B5 мг	B6 мг	B9 мкг	B12 мкг	C мг	D мкг	E мг	H мкг	PP мг	Ca	Mg	P	Fe	
1 день																								
ОБЕД																								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	0,40	0,07	3,02	13,64	0,39	0,01	0,01		0,05	2,14		3,08		0,04	0,05	0,24	30,07	5,88	13,69	0,39	
13	Гуляш (куриное филе)	100	100	12,40	4	3,40	99,20		0,04	0,08					2,10					11,75	11,36		0,91	
309	Макароны отварные	150	180	8,77	9,35	57,93	336,51		0,16	0,03		0,16	16,86				5,31	1,68	1,01					
349	Компот из кураги	1/200	1/200			23,3	92,9																	
15	Хлеб ржаной	2/25	2/25	1,39	0,28	12,2	56,83		0,13						0,18		0,13							
Итого:				22,96	13,7	99,85	599,08	0,39	0,34	0,12		0,21	19		5,36		5,48	1,73	1,25	41,82	17,24	13,69	1,3	
2 день																								
ОБЕД																								
697	Салат из свеклы отварной	75	100	2,14	7,64		127,28								3,44					0,03	14,25			

108	Суп картофельный с клецками	250/50	300/50	0,14	1,08	0,78	13,24	0,47	0			0,01	0,94		0,48	0,04	0,06		34,41	2,98	5,89	0,32	
608	Котлеты из говядины	100	120	15,55	11,55	15,70	228,75								0,15				43,75	32,13	166,38	1,50	
304	Рис отварной	150	180	5,82	9,74	50,0	298,47	0,09	0,39	0,08		0,39	27,69		0,01	1,0	9,49	3,01	93,84	76,81	261,39	2,39	
376	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,20		14,00	28,00												6,00			0,40	
15	Хлеб ржаной	2/25	2/25	1,39	0,28	12,2	56,83		0,13						0,18		0,13						
Итого:				25,06	30,29	92,68	752,57	0,56	0,52	0,08		0,4	28,63		4,25	0,05	1,19	9,49	3,01	178,03	126,12	433,66	4,61
3 день																							
ОБЕД																							
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	100	1,41	5,08	9,02	87,40		0,03						32,45				37,37	15,16	27,61	0,51	
104/105	Суп картофельный мясными фрикадельками из индейки	250	300	0,84	0,86	6,63	36,00	0,32	0,04	0,02		0,11	3,62		8,01		0,36	0,07	0,52	26,46	10,60	25,64	0,55
243	Сосиски отварные	55	55	8,69	22,84	1,80	247,15	0,08							0,01	0,19			7,44	15,51	137,39	1,74	
13	Гороховая каша с маслом	150	180	11,55	3,14	25,43	178,27																
15	Хлеб ржаной	2/25	2/25	1,39	0,28	12,2	56,83		0,13						0,18		0,13						
377	Чай с лимоном	1/200	1/200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	0,22		0,32		3,67		0,01		1,76	112,55	99,08	185,54	18,42	
	Итого :			28,39	33,34	62,07	662,98	0,41	0,21	0,24		0,11	3,94	0,01	44,5		0,5	0,07	2,28	183,82	141,25	376,18	21,22
4 день																							
ОБЕД																							
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	75	100	0,6	2,9	5,2	54	0,2							5,2		1,4		19,1	7,7	14,5	0,4	
83	Борщ с картофелем (со сметаной)	250	300	2,0	4,2	12,9	102,5	0,2							5,7		0,2		34,8	22,6	49,7	1,1	
312	Пюре картофельное	150	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,18	0,03	0,17		0,03	3,89	0,31	1,01	0,07	0,44	2,49	0,08	113,59	11,10	73,32	0,25
279	Тефтели из говядины с соусом	80/50	80/50	11,78	12,91	14,90	223,00	51,00	0,07						1,13				57,80	28,40	141,40	1,27	
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200			23,3	92,9												8,6		1,8		
15	Хлеб ржаной	2/25	2/25	1,39	0,28	12,2	56,83		0,13						0,18		0,13						

Итого:				18.11	36.74	72.29	703.25	51.58	0.23	0.17		0.03	3.89	0.31	13.22	0.07	1.99	2.49	0.08	233.89	69.87	280.72	3.02
	5 день																						
	ОБЕД																						
67	Винегрет овощной	75	100	0,82	3,71	5,06	56,88		0,04						6,15					13,92	12,45	26,98	0,51
25	Суп с макаронными изделиями	250	300	1,42	3,07	9,18	101,00								1,11					13,65	3,62		0,40
304	Рис отварной	150	180	5,82	9,74	50,0	298,47	0,09	0,39	0,08		0,39	27,69			0,01	1,0	9,49	3,01	93,84	76,81	261,39	2,39
143	Котлеты рыбные	100	120	12,59	4,21	13,51	138,94								0,40					68,05	0,00	0,00	1,01
389	Сок фруктовый	1/200	1/200	1	0	20,2	84,8	0	0,0				4			0,2				14	8	14	2,8
15	Хлеб ржаной	2/25	2/25	1,39	0,28	12,2	56,83		0,13						0,18		0,13						
Итого:				23,14	21,01	109,79	599,92	0,09	0,56	0,08		0,39	27,69	4	7,84	0,01	0,16	9,49	3,01	203,46	100,88	302,37	7,11
	6 день																						
	ОБЕД																						
96	Рассольник с перловой крупой	250	300	0,20	0,62	0,72	9,12	0,46	0	0		0	0,84	0	0,84	0	0,04	0,09	0,06	35,09	3,57	6,99	0,33
172	Бефстроганов с соусом	100	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	0,05	0,13		0,27	8,40	1,22	2,35	0,02	2,08	2,46	1,72	23,41	16,73	138,81	1,77
309	Макароны отварные	150	180	8,77	9,35	57,93	336,51		0,16	0,03		0,16	16,86			5,31	1,68	1,01	1,55	13,70	73,37	1,55	
377	Чай с лимоном	1/200	1/200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	0,22			0,32		3,67		0,01		1,76	112,55	99,08	185,54	18,42
15	Хлеб ржаной	2/25	2/25	1,39	0,28	12,2	56,83		0,13						0,18		0,13						
Итого:				26,82	26,38	82,31	656,61	0,52	0,35	0,38		0,43	26,42	1,22	7,04	0,02	7,57	4,23	3,54	172,7	133,08	404,71	22,05
	7 день																						
	ОБЕД																						
67	Винегрет овощной	75	100	0,82	3,71	5,06	56,88		0,04						6,15					13,92	12,45	26,98	0,51
69	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	300	4,10	4,69	4,91	122,18								7,64					66,98	20,38		1,51
291	Плов из птицы	100	160	25,38	21,25	44,61	471,25	60,00	0,08						1,26					56,38	59,38	249,13	2,74
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200			23,3	92,9													8,6		1,8	

302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	0,38	64,16	0,62	581,38	0,77		0,07					0,15	1,71		0,03	91,11	0,95	14,7	0,80
279	Тефтели из говядины с соусом	80/50	80/50	11,78	12,91	14,90	223,00	51,00	0,07					1,13					57,80	28,40	141,40	1,27
344	Компот с яблоком и лимоном	1/200	1/200			23,3	92,9												7,3	1,5		
15	Хлеб ржаной	2/25	2/25	1,39	0,28	12,2	56,83		0,13					0,18		0,13						
Итого:				16,09	85,06	54,04	1095,03	52,16	0,93	0,08	0,05	2,14		7,83	0,15	1,88	0,05	0,27	186,28	50,98	169,86	2,46