

Утверждаю: _____
Н.А.Попова
Директор МБОУ "Шошкинская СОШ"

Примерное двухнедельное меню для МБОУ

"Шошкинская СОШ"

Первая неделя

Вторая неделя

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше							с 7 до 11 лет	с 12 и старше				
	Понедельник.								Понедельник.						
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
214	каша манная вязкая с маслом	200/5	250/5	7,4/9,25	6,60/8,25	35,40/44,25	230,60/288,25	223	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	250/10	7,4/9,54	6,6/12,13	33,8/43,07	202/305,55
462	какао на молоке	200	200	3,3	2,9	13,8	94	462	какао на молоке	200	200	3,3	2,9	13,8	94
71	Бутерброд с маслом	55/5	55/5	4,5	4,18	26,91	166,15	71	Бутерброд с маслом	55/5	55/5	4,5	4,18	26,91	166,15
267	яйцо вар	40	40	5,1	4,6	0,3	63	267	яйцо вар	40	40	5,1	4,6	0,3	63
	итого	505	555				553,75/611,40		итого	505	560				525,15/628,70
	Обед:								Обед:						
47	винегрет овощной или	60	100	0,78/1,3	3,72/6,2	3,9/6,5	52,2/87	47	винегрет овощной или	60	100	0,78/1,3	3,72/6,2	3,9/6,5	52,2/87
148	овощи св	60	100	0,5/0,87	0,07/0,13	1,37/2,28	6,6\11,0	148	овощи св	60	100	0,5/0,87	0,07/0,13	1,37/2,28	6,6\11,0
128	Суп картофельный с бобовыми	250	250	7,48	9,68	16,2	127,75	130	Суп картофельный с мак издел.	250	250	2,68	2,58	16,75	100,75
339	Котлеты или биточки мясные соус	120	130	12,03\13,33	8,18\8,9	14,87\16,97	181,29\199,69	202	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,78/10,53	0,6/0,72	38,85/46,62	249,9/299,88
256	Макар. изделия отв.	150	180	5,52/6,62	5,43/6,35	35,33/42,3	190,35/228,42	372	биточки курин соус томатный	90\30	100\30	13,4\15,43	8,61\9,57	7,97\8,82	164,57/182,86
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	200	0,1	0,1	11,1	46		хлеб ржаной, пшеничн	70	70	5,32	0,63	32,69	169,4
	Хлеб ржаной, пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	169,4	507	Напиток "Витошка" или	200	200			19	80
								486	Компот из свежих плодов или я	200	200	0,1	0,1	11,1	46
	итого	850	930				766,99/858,26		итого	850	930				782,82/885,89
	ГПД								ГПД						
460	чай с молоком	1/200	200					457	чай с сахаром	1\200	200				
	кекс шондик	60	60					532	лрочки из св.капуст или яблок	100	100				
	итого	260	260						итого	300	300				
	Всего:						1320,74/1469,66		Всего:						1468,12/1666,74

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше							с 7 до 11 лет	с 12 и старше				
	Вторник.								Вторник.						
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
231	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	250/10	5,4/6,79	6,4/11,63	30,4/38,07	200,4/283,55	268	Омлет натуральный, масло сливочное	120/5	150/5	10,77/13,35	17,31/21,46	2,69/3,34	216,04/267,88
465	Коф напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	353	колбасные изделия отварные	50	50	5,3	8,65	0,1	99,5
71	Бутерброд с маслом	75/5	75/5	6,12	4,38	36,67	214,55	71	Бутерброд с маслом	35\5	35\5	2,88	3,98	17,15	117,75
75	Сыр	15	15	3,48	4,43		53,7	457	чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38
								82	фрукт	100	110	0,4/0,44	0,4/0,44	9,8/10,78	44/48,4
	итого	500	555				556,65/639,80		итого	515	555				515,29/571,53
	Обед:								Обед:						
22	салат из моркови и яблок или	60	100	0,6/1	3,6/6	4,8/8	54/90	10	салат из кваш.капусты с ябл.	60	100	0,6/1	3,6/6	3,6/6	50,4/84
148	овощи св	60	100	0,5/0,87	0,07/0,13	1,37/2,28	6,6\11,0	148	или овощи св	60	100	0,5/0,87	0,07/0,13	1,37/2,28	6,6\11,0
120	суп карт с рыбой	250	250	11,08	3,93	16,08	143,75	124	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	9,28	8,15	14,83	169,75
347	котлеты Школьные с соусом том. или	90/30	100/30	12,0/15,0	8,8/11,0	10,4/13,0	205,59/226,69	307	Котлеты или биточки рыбные соус	90\30	100\30	12,33\13,67	3,98\3,75	15,77\17,32	144,09\158,36
77	сосиски молочные	95	105	15,6/20,28	17,3/22,49	0,2/0,26	179,1/199	377	Картофельное пюре	150	180	3,14/3,83	7,04\7,27	27,21\32,65	102\122,4
202	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,78/10,53	0,6/0,72	38,85/46,62	249,9/299,88	495	компот из сушеных плодов	200	200	0,6	0,1	21	84
495	компот из сушеных плодов	200	200	0,6	0,1	21	84		Хлеб ржаной,пшен.	70	70	5,32	0,63	32,69	169,4
504	Кисель "Витошка"	180	180			24	85,5								
494	Хлеб ржаной,пшен.	70	70	5,32	0,63	32,68	169,4								
	итого	850	900				906,64/1013,72		итого	850	930				719,64/787,91
	ГПД								ГПД						
457	чай с сахаром	200	200						чай с молоком	200	200				
542	Булочка домашняя	100	100						Ватрушка с повидлом	100	100				
	итого	300	300						итого	300	300				
	Всего:						1463,29/1653,52		Всего:						1234,93/1359,44



Первая неделя

Вторая неделя

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше							с 7 до 11 лет	с 12 и старше				
	Среда.								Среда.						
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
286	Сырники из творога запеч. со сг. молоком или	150/30	150/30	30,41	8,6	33,27	332,05	217	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	250\5	5,9/7,38	6,8/8,50	36,6/45,75	229,4/286,75
213	каша гречневая	200/5	200\5	8,8	7,6	32	231,6	465	Коф напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88
460	чай с молоком	200	200	1,6	1,3	11,5	64	71	бутерброд с маслом	70/5	70/5	5,71	4,33	34,23	202,45
71	Бутерброд с маслом	55/5	55/5	4,5	4,18	26,91	166,15	75	Сыр	20	20	4,64	5,9		71,6
82	фрукт	60	110	0,24/0,44	0,24/0,44	5,88/10,78	26,4/48,4								
	итого	500	550				422,45/444,45		итого	500	550				591,45/648,8
	Обед:								Обед:						
2	салат Витаминный	60	100	0,60/1,0	6,10/10,17	2,76/4,6	51/85								
101	Рассольник дом со смет.	250	250	2,19	6,68	13,77	123	148	овощи св	60	100	0,5/0,87	0,07/0,13	1,37/2,28	6,6\11,0
372	Биточки кур соус томатный	90\30	100\30	14,21\25,78	9,59\10,55	9,34\10,93	180,26 /198,55	95	Борщ со свеж. капусты с картофелем со смет.	250	250	2,04	5,93	7,97	91,38
385	рис отварной	150	180	3,89/ 4,67	5,09 6,11	40,28 48,3	219,3/ 263,16	366	Кура отварная	90	100	14,72/20,07	14,29/19,9	7,03/9,58	227,25/252,5
507	Напиток" Витошка" или	200	200			19	80	256	Макаронные изд.отварные	150	180	5,52/6,62	5,3/6,35	35,33/42,3	190,35/228,42
486	компот из св плодов	200	200	0,1	0,1	11,1	46	491	компот из ягод замор.	200	200	5,8	5,5	6	80
	хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,63	32,69	169,4		Хлеб ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	169,4
	итого	850	940				788,96/885,11		итого	820	910				764,98/832,7
	ГПД								ГПД						
459	чай с лимоном	200\5	200\5					457	чай с сахаром	200	200				
530	Ватрушка с повидлом	100	100					540	шаньга с картофелем	100	100				
	итого	305	305				1211,41/1329,56		итого	300	300				1356,43/1481,5

№ сб. рец	Наименование блюд	Первая неделя						Вторая неделя							
		Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.		
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					с 7 до 11 лет	с 12 и старше						
	Четверг.														
	Завтрак 1:														
259	макаронные изделия отварные с сыром	150/20	150/30	10,46/11,07	8,50/9	30,52/32,31	240,55/254,7		Завтрак 1:						
21	салат из моркови	60	100	0,72/1,2	3,66/6,1	6,72/11,2	62,4/104	213	каша гречневая	200/5	250/10	8,8/11,04	7,6/13,13	32/40,07	231,6/322,55
462	какао на молоке	200	200	3,3	2,9	13,8	94	462	какао на молоке	200	200	3,3	2,9	13,8	94
71	Бутерброд с маслом	70/5	70/5	5,71	4,33	34,23	202,45	71	бутерброд с маслом	55/5	55/5	4,5	4,18	26,91	166,15
								267	яйцо вар	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	итого	505	555				599,4/655,15		итого	505	560				554,55/645,5
	Обед:								Обед:						
10	салат из кваш.капусты с ябл.	60	100	0,6/1	3,6/6	3,6/6	50,4/84	22	салат из моркови и яблок или	60	100	0,6/1	3,6/6	4,8/8	54/90
148	овощи св	60	100	0,5/0,7	0,07/0,1	1,37/1,9	6,6\11,0	148	овощи св	60	100	0,5/0,7	0,07/0,1	1,37/1,9	6,6\11,0
98	свекольник со смет.	250	250	2,29	6,25	11,05	109,5	128	Суп картофельный с бобовыми	250	250	7,48	3,68	16,2	127,75
296	рыба припущенная с маслом	90\10	100\10	4,98 \6,23	4,71 \5,89	0,53 \0,66	140,40 \148,76	349	тефтели мясные паровые	90	100	14,43/19,68	14,33/20,2	10,47/14,28	153,9/171
377	Картофельное пюре	150	180	3,14/3,83	6,4/7,27	5	102/122,4	377	Картофельное пюре	150	180	3,14/3,83	7,04/7,27	5	102/122,4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,1	20,1	84	162	кисель" Витошка" или	200	200			24	95
	Хлеб ржаной,пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	169,4	486	компот из св плодов	200	200	0,1	0,1	11,1	46
									Хлеб ржаной,пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	169,4
	итого	830	910				655,7/718,06		итого	820	890				653,05/726,55
	ГПД								ГПД						
457	чай с сахаром	200	200					460	чай с молоком	1/200	200				
540	Шаньги с картофелем	100	100					537	пицца	100	100				
	итого	300	300				1255,1/1373,21		итого	300	300				1207,6/1372,05

№ сб. рец	Наименование блюд	Первая неделя						Вторая неделя							
		Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		с 7 до 11 лет	с 12 и стар ше							с 7 до 11 лет	с 12 и старше				
Пятница.	Пятница.														
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
									Пятница.						
226	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	250/5	5,2/6,5	6,6/8,25	27,6/34,5	209/238,25								
465	Коф напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	286	Сырники из творога запеч.со сг молоком или	150/30	150/30	30,41	8,6	33,21	332,05
71	бутерброд с маслом	70\5	70\5	5,71	4,33	34,23	202,45	226	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	250/10	5,2/6,54	6,6/11,88	32,2/34,57	209/271,3
75	сыр	20	20	4,64	5,9	0	71,6	71	бутерброд с маслом	55/5	55/5	4,5	4,18	26,91	166,15
								460	чай с молоком	200	200	1,6	1,3	11,5	64
								82	фрукт	60	110	0,24/0,44	0,24/0,44	5,88/10,78	26,4/48,4
	итого	500	550				571,05/600,3		итого	505	555				422,45/444,45
	Обед:								Обед:						
148	овощи св	60	100	0,5/0,7	0,07/0,1	1,37/1,9	6,6\11,0	148	овощи св	60	100	0,5/0,7	0,07/0,1	1,37/1,9	6,6\11,0
119	суп крестьянский с крупой со смет.	250	250	2,66	6,5	10,62	111,5	100	Рассольник Ленинградский со смет.	250	250	2,12	6,6	13,55	122
349	тефтели мясные соус томатный	90\30	100\30	10,23 \13,33	10,88 \10,98	7,67 \8,37	168,69 \185,69	372	биточки куриные соус томатный	90\30	100\30	14,22 \15,76	9,59 \10,55	9,37 \10,23	180,26 \198,55
256	Макаронные изд.отварные	150	180	5,52/6,62	5,3/6,35	35,33/42,3	190,35/228,42	385	Рис отварной	150	180	3,89/4,67	5,09/6,11	40,28/48,3	219,3/263,16
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	200	0,1	0,1	11,1	46	494	Компот из сушёных плодов (изн	200	200	0,33	0,1	17,5	72
	Хлеб ржаной,пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	169,4		Хлеб ржаной,пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	169,4
	итого	850	930				692,54/752,01		итого	850	930				769,56/836,11
	гпд								гпд						
459	чай с лимоном	200	200					457	чай с сахаром	200	200				
537	сосиска в тесте	100	100					536	булочка	100	100				
	итого	300	300				1263,59/1352,31		итого	300	300				1192,01/1280,56

Для обучающихся ГПД выдается только напитки, хлебобулочные и кондитерские изделия. Питание происходит за счет родительского сбора.

Дополнительно в питании будут использованы:
свежие овощи, фрукты, кондитерские изделия (печения, пряники, вафли)

Содержание основных пищевых веществ и энергетическая
ценность пищевых продуктов (на 100 г. продукта)

Продукты	Б.	Ж.	У.	ккал.
Бананы				
Груши	1,5	0,1	21	89
Яблоки	0,4	0,3	9,5	42
Апельсин	0,4	0,4	9,8	45
Мандарин	0,9	0,2	8,1	40
Печенье сахарное	0,8	0,3	8,1	40
Печенье затяжное	7,5	11,8	74,4	436
Печенье сдобное	8,3	8,8	75,6	418
Вафли	10,4	5,2	78,6	458
Пряники	3,2	2,8	80,1	350

Для расчёта меню были использованы: "сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий"
сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. Пермь 2018г.

Для обучающихся ГПД выдается только напитки, хлебобулочные и кондитерские изделия. Питание происходит за счет родительского сбора.

Для суточной потребности пищевых веществ и энергии при двухразовом питании согласно СанПиНа 2.4.5.2409-08 приложении 4, таблица 3 составляет 50-60% т.е. калорийность составляет с 7 до 11 лет 1175-1410 ккал.; с 11 и старше 1356,5-1627,8 ккал. (приложение 4, таблица 1). На основании п 6.14 допускается отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии что средний процент ценности за неделю будет составлять требованиям по каждому приему пищи.

Зав. Столовой

Пашкевич Н.В.