

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Н.А.Попова  
Директор МБОУ "Шошкинская СОШ"

*Примерное двухнедельное меню для МБОУ*

*"Шошкинская СОШ"*

## Первая неделя

## Вторая неделя

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порц		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порц		Б.	Ж.	У.	ккал.
		с 7 до 11 лет	с 12 и стар ше							с 7 до 11 лет	с 12 и стар ше				
	<b>Понедельник.</b>								<b>Понедельник.</b>						
	<b>Завтрак 1:</b>								<b>Завтрак 1:</b>						
232	каша геркулесовая мол с маслом	200/5	250/5	6,44/8,0	8,2/10,25	25,67/32	201,8/252,25	214	каша манная	200/5	200\5	6,2	6,6	31,2	209
463	какао на сгущеном молоке	200	200	3,2	3,6	19,2	122	462	Какао на сгущеном молоке	1/200	1/200	3,2	3,6	19,2	122
70	бутерброд с маслом	95	95	6,54	8,02	39,83	262,44	70	Бутерброд с маслом	60,00	60,00	4,04	7,98	20,66	135,14
								267	яйцо вар	40	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>550</b>				<b>586,24/636,69</b>		<b>итого</b>	<b>505</b>	<b>505</b>				<b>529,14</b>
	<b>Обед:</b>								<b>Обед:</b>						
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	385	рис отварной	150	180	3,89/4,67	5,09/6,11	40,28/48,3	219,3/ 263,16
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	200	200	0,2	0,1	10,7	44		хлеб пшеничн	70	70	5,32	0,63	32,69	161,7
	Хлеб ржаной, пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	161,7	507	Напиток" Витошка"	200	200			19	80
	<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>930</b>				<b>757,29/848,56</b>		<b>итого</b>						<b>778,52/1028,42</b>
	<b>ГПД</b>								<b>ГПД</b>						
460	чай с молоком	1/200	200					457	чай с сахаром	1\200	200				
	кекс шондик	60	60					532	пирожки из св.капуст или яблок	100	100				
	<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>260</b>						<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>				
	<b>Всего:</b>						<b>1343,53/1485,25</b>		<b>Всего:</b>						<b>1307,66/1557,56</b>

№ 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				
<b>Вторник.</b>															
<b>Завтрак 1:</b>								<b>Завтрак 1:</b>							
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	223	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	250/10	8,4/10,54	7,6/13,13	36,8/46,07	250/345,55
466	Коф напиток с молоком сгущенным	200	200	2,6	3,2	19	115	459	чай с лимоном	5/200	5/200	0,3	0,1	9,5	40
70	Бутерброд с маслом	80	80	5,56	8,16	30	181,34	70	Бутерброд с маслом	60	60	4,04	7,98	20	135,14
75	Сыр	15	15	3,48	4,43	20,66	38,7	75	Сыр	30	30	6,96	8,86	41,32	77,4
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>555</b>				<b>535,44/618,59</b>		<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>550</b>				<b>502,54/598,09</b>
<b>Обед:</b>															
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	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	285	285	10,57	9,29	16,9	193,52
347	котлеты Школьные или	90	100	12,0/15,0	8,8/11,0	10,4/13,0	189,9/211	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
377	Картофельное пюре	150	180	3,14/3,83	7,04/7,27	27,21/32,65	102/122,4	495	компот из сушеных плодов	200	200	0,6	0,1	21	84
484	кисель конс	200	200			15	60		Хлеб ржаной,пшен.	70	70	5,32	0,63	32,69	161,7
504	Кисель "Витошка"	180	180			24	85,5								
494	Хлеб ржаной,пшен.	70	70	5,32	0,63	32,68	161,7								
	<b>итого</b>	<b>820</b>	<b>900</b>				<b>711,35/788,85</b>		<b>итого</b>	<b>885</b>	<b>965</b>				<b>735,71/803,98</b>
<b>ГПД</b>															
457	чай с сахаром	200	200						чай с молоком	200	200				
542	Булочка домашняя	100	100						Ватрушка с повидлом	100	100				
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>						<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>				
	<b>Всего:</b>						<b>1246,79/1407,44</b>		<b>Всего:</b>						<b>1238,25/1402,07</b>



## 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.						
	<b>Завтрак 1:</b>								<b>Завтрак 1:</b>						
286	Сырники из творога запеч. со сг. молоком или	150/30	150/30	30,41	8,6	33,27	332,05	217	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	200\10	5,9/5,9 4	6,2/9,8 3	36,6/36,67	229,4/262,45
213	каша гречневая	200/5	200\5	8,8	7,6	32	231,6	466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,6	3,2	19	115
460	чай с молоком	200	200	1,6	1,3	11,5	64	70	бутерброд с маслом	95	95	6,54	8,02	39,83	262,44
70	Бутерброд с маслом	60	60	4,04	7,98	20	135,14								
82	фрукт	120	120	0,48	0,48	11,76	52,8								
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>500</b>				<b>448,85</b>								
	<b>Обед:</b>								<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>505</b>				<b>606,84/639,89</b>
2	салат Витаминный	60	100	0,60/1,0	6,10/10,17	2,76/4,6	51/85		<b>Обед:</b>						
101	Рассольник дом со смет.	250\10	250/10	2,19	6,68	13,77	123	148	овощи св	60	100	0,5/0,8 7	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\10	250/10	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	14,72/2 0,07	14,29/1 9,9	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	5,3/6,3 5	35,33/42,3	190,35/228,42
486	компот из св. плодов	200	200	5,8	5,5	6	72	486	компот из св. ягод	200	200	5,8	5,5	6	80
	хлеб пшеничный	70	79	5,32	0,63	32,69	161,7		Хлеб ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,7
	<b>итого</b>	<b>860</b>	<b>940</b>				<b>815,26/911,41</b>		<b>итого</b>	<b>830</b>	<b>910</b>				<b>757,28/825</b>
	<b>ГПД</b>								<b>ГПД</b>						
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				
	<b>итого</b>	<b>305</b>	<b>305</b>				<b>1264,11/1360,26</b>		<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>				<b>1364,12/1464,89</b>

№ сб. рец	Первая неделя							Вторая неделя							
	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				
	Четверг.							Четверг.							
	Завтрак 1:							Завтрак 1:							
140	суп мол с макарон	250	250	7,15	0,33	23,55	179,75								
462	какао на молоке	200	200	3,3	2,9	13,8	94	213	каша гречневая	200/5	250/10	8,8/11,04	7,6/13,13	32/40,07	231,6/322,55
70	Бутерброд с маслом	60,00	60,00	4,04	7,98	20	135,14	463	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,2	3,6	19,2	122
267	яйцо вар	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	70	бутерброд с маслом	95	95	6,54	8,02	39,83	262,44
	<b>итого</b>	<b>550,0</b>	<b>550</b>				<b>471,69</b>								
									<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>555</b>				<b>616,04/706,99</b>
	Обед:								Обед:						
9	салат из кваш капусты с луком	60	100	0,96/1,6	3,66/6,1	4,98/8,3	56,4/94	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\10	250/10	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	27,21/32,65	102/122,4	377	Картофельное пюре	150	180	3,14/3,83	7,04/7,27	27,21/32,65	102/122,4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,1	20,1	84	161,7	кисель "Витошка" или	200	200			24	95
	Хлеб ржаной,пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	161,7	484	кисель	200	200			15	60
537	Пицца школьная	100	100	10,4	10,9	25,4	241		Хлеб ржаной,пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	161,7
	<b>итого</b>	<b>940</b>	<b>1020</b>				<b>895/961,36</b>		<b>итого</b>	<b>820</b>	<b>900</b>				<b>694,35/767,85</b>
	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				
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>				<b>1366,69/1433,05</b>		<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>				<b>1310,39/1474,84</b>

№ 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 старше							с 7 до 11 лет	с 12 и старше				
	<b>Пятница.</b>														
	<b>Завтрак 1:</b>								<b>Завтрак 1:</b>						
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								
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,6	3,2	19	115	286	Сырники из творога запеч.со сг.молоком или	150/30	150/30	30,41	8,6	33,21	332,05
70	бутерброд с маслом	95	95	6,54	8,02	39,83	262,44	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
								70	бутерброд с маслом	60	60	4,04	7,58	20	135,14
								460	чай с молоком	200	200	1,6	1,3	11,5	64
								82	фрукт	120	120	0,48	0,48	11,76	52,8
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>550</b>				<b>586,44/615,69</b>		<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>500</b>				<b>448,85/511,15</b>
	<b>Обед:</b>								<b>Обед:</b>						
47	винегрет овощной	60	100	0,78\1,3	3,72\6,2	3,9\6,5	52,2\97	148	овощи све	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\10	250/10	2,66	6,5	10,62	111,5	100	Рассольник Ленинградский со смет.	250\10	250/10	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
202	Греча отв.	150	180	8,73/10,48	5,43/6,52	45/54	249,9/299,88	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	0,2	0,1	10,7	44	494	Компот из сушёных плодов (изюм)	200	200	0,33	0,1	17,5	72
	Хлеб ржаной,пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	161,7		Хлеб ржаной,пшен	70	70	5,32	0,63	32,69	161,7
	<b>итого</b>	<b>860</b>	<b>940</b>				<b>787,99/899,77</b>		<b>итого</b>	<b>860</b>	<b>940</b>				<b>761,86/828,41</b>
	<b>ГПД</b>								<b>ГПД</b>						
459	чай с лимоном	200	200					457	чай с сахаром	200	200				
537	пицца	100	100					536	сосиска в тесте	100	100				
	<b>Всего:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>				<b>1374,43/1515,46</b>		<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>				<b>1210,71/1339,56</b>



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)

<b>Продукты</b>	<b>Б.</b>	<b>Ж.</b>	<b>У.</b>	<b>ккал.</b>
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 в пищевых веществах и энергии при двухразовом питании  
согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 приложение 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 соответствовать требованиям по  
каждому приему пищи.

Зав. Столовой

Пашкевич Н.В.