

Утверждаю

Директор МОУ Большесельской СОШ

Дьячкова Е.Ю.

«20» декабря 2014 г.



Примерное двухнедельного меню для детей общеобразовательной школы с дневным пребыванием. возрастная категория от 7-11 лет ( включая горячий завтрак , обед )

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>											
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>											
<b>Завтрак</b>											
№403-1994	Плов	200	16	19,8	40,8	404	0,03	0,05	1,8	12	1,3
№75-1994	Икра свекольная	100	1	6	6	98			4	35	1
№585-1994	Компот из свежих плодов (витаминизированный)	200	0,2	0,2	28,2	114		0,02	0,8	8	1
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	0,08	0,04	0	14	2
<b>Итого завтрак</b>			<b>18,3</b>	<b>20,6</b>	<b>82</b>	<b>589,5</b>					
<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
№64-2007	Ежики мясные	80/80	11,2	10,56	10,8	194,4	0	0,001	2,4	25,6	1,92
№472-1994-	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,14	0,12	4,65	63	0,9
	Огурец свежий	30	0,2		0,8	4					
№585-1994	Компот из свежих плодов (витаминизированный)	200	0,2	0,2	28,2	114		0,02	0,8	8	1
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	0,08	0,04	0	14	2
<b>Итого завтрак</b>			<b>18,3</b>	<b>16,01</b>	<b>68,3</b>	<b>527,4</b>					
<b>Среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
№297-1994	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	18,84	12,5	27	304	0,05	0,26	0,4	157	0,7
№762	Кофейный напиток на молоке	200	5	4	26	158	0,02		1	21	

-1997												
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8					
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,03	8,4	43,5	0,04	0,02	0	7	1	
<b>Итого завтрак</b>			<b>25,9</b>	<b>16,9</b>	<b>70</b>	<b>546,5</b>						
<b>Четверг</b>												
<b>Завтрак</b>												
№-375-1994	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	12,3	29	4,2	215	0,05	0,12	2,35	23,45	1,8	
№463-1994	Рис отварной	150	4	4	29	195	0,03			12	0,6	
№647-1994	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01		3,8	5	0,3	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	0,08	0,04		14	2	
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4	
<b>Итого завтрак</b>			<b>20,2</b>	<b>33,9</b>	<b>80,1</b>	<b>628</b>						
<b>Пятница</b>												
<b>Завтрак</b>												
№ 416-1994	Котлета из говядины	80	10,6	10,5	13,3	195	0,1	0,1	0,1	22	2,3	
№472-1994	Картофельное пюре	200	4,4	6,2	15,6	170	0,18	0,16	62	84	1,2	
№75-1994	Икра свекольная	100	1	6	6	98			4	35	1	
№627-1994	Чай сахаром	200			16	64				2	0,4	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,04	0,02		7	1	
<b>Итого завтрак</b>			<b>17,7</b>	<b>23</b>	<b>59,3</b>	<b>570,5</b>						
<b>Суббота</b>												
<b>Завтрак</b>												
№43--	Курица отварная бедро	85	18,9	14	0,17	219,3	0,04	0,13	1,4	30	1,6	

1994											
№ 273-1994	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,5	0,06			4,86	1,01
№585-1994	Компот из свежих плодов (витаминизированный )	200	0,2	0,2	28,2	114		0,02	0,8	8	1
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,04	0,02		7	1
<b>Итого завтраки</b>			<b>26,2</b>	<b>18,7</b>	<b>66,37</b>	<b>561,8</b>					
<b>Итого за неделю</b>			<b>126,6</b>	<b>129</b>	<b>426,1</b>	<b>3423,7</b>					
<b>Вторая неделя</b>											
<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
№425 -- 1994-	Оладьи из печени	80	13	11	7	178	0,21	1,47	8,05	21,5	4,8
№ 273-1994	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,5	0,06			4,86	1,01
№585-1994	Компот из свежих плодов( Витаминизированный)	200	0,2	0,2	28,2	114		0,02	0,8	8	1
№75-1994	Икра свекольная	50	1	3	3	49			4	36	1
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,08	0,04		14	
<b>Итого завтрак</b>			<b>21,3</b>	<b>18,7</b>	<b>76,2</b>	<b>569,5</b>					
<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
№394-1994	Жаркое по домашнему	200	14,2	19,2	18,8	318	0,2	0,18	13,25	45	3,75
	Сок персиковый	200	0,6		33	136					
№75-1994	Сельдь	80	13,6	6,8		116					



№401-1994	Гуляш из говядины	50/50	14,75	16,4	2,6	218	0,05	0,12	0,7	12,	2,25
№463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	243	0,18			12,98	3,95
/№585-1994	Компот из свежих плодов(витаминизированный )	200	0,2	0,2	28,2	114	0	0,02	0,8	8	1
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,08	0,04		14	
<b>Итого завтрак</b>			<b>25,7</b>	<b>23</b>	<b>77,2</b>	<b>618,5</b>					
<b>Суббота</b>											
<b>Завтрак</b>											
№23-1997	Сыр порционный	25	5,8	7,3		91,			0,2		
№-393-1997	Колбаса отварная	85	9,35	20,32	0,34	221,9	0,19	0,15		35	1,8
№273-1994-	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,5	0,06			4,86	1,01
№627-1994	Чай сахаром	200			16	64				2	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,7	43,5	0,04	0,02		7	1
<b>Итого завтрак</b>			<b>22,3</b>	<b>32,12</b>	<b>54,6</b>	<b>605,4</b>					
<b>Итого за неделю</b>			<b>143,7</b>	<b>145,82</b>	<b>396,3</b>	<b>3521,7</b>					
<b>Итого средняя за 1 неделю завтраки</b>			<b>21,1</b>	<b>21,5</b>	<b>71,02</b>	<b>570,60</b>					
<b>Итого средняя за 2 неделю завтраки</b>			<b>23,95</b>	<b>24,3</b>	<b>66,05</b>	<b>586,95</b>					
<b>Итого средняя за 2 недели завтраки</b>			<b>22,53</b>	<b>22,9</b>	<b>68,54</b>	<b>578,78</b>					

Примерное двухнедельное меню составлено в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года №45 СанПин 2,4,5,2409- 08

Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд определяются самостоятельно школьной столовой МОУ Большесельской СОШ с учетом набора помещений, обеспечение технологическим, холодильным оборудованием

В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1986г,1994г,1997г.,2010г.