

Утверждаю:

Директор МОУ Большесельской СОШ

Дьячкова Е. Ю.

Дьячкова Е. Ю.

« 20 » декабря 20 17г.



Примерное двухнедельного меню для детей общеобразовательной школы с дневным пребыванием. возрастная категория от 11 и старше 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 ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак											
№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
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,03	8,4	43,5	0,04	0,02	0	7	1
Итого завтрак			20,6	26,	83,4	659,5					
Вторник											
Завтрак											
№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					
№627-1994	Чай сахаром	200			16	64				2	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,03	8,4	43,5	0,04	0,02	0	7	1
№106-1986	Сдоба обыкновенная	100	8,1	4,8	48,8	294	0,10	0,09	0	18	0,8
Итого завтрак			24,5	20,	96,5	728,5					
Среда											
Завтрак											
№297-1994	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,54	17,9	34,8	425,6	0,05	0,26	0,4	157	0,7

№762 -1997	Кофейный напиток на молоке	200	5	4	26	158	0,02		1	21	
	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
Итого завтрак			34,64	22,3	77,8	668,					

Четверг

Завтрак											
№- 375- 1994	Бефстроганов из отварного мяса	80/80	16,4	38,5	5,6	286	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	25	1,7	0,03	8,4	43,5	0,04	0,02	0	7	1
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
Итого завтрак			22,6	42,8	73,1	655,5					

Пятница

Завтрак											
№39/ 3- 1997	Салат из свежих помидор	88	0,9	9,	3,01	99			20,1		
№ 416- 1994	Котлета из говядины	100	13,2	13,1	16,6	244	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
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	0,08	0,04		14	2
№588 -1994	Компот из смеси сухофруктов с <витамином > С	200	0,6		31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
Итого завтрак			22,6	25,9	86,6	686,5					

Суббота

№394 -1994	Жаркое по домашнему	220	15,62	21,12	20,68	349,8	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					
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	0,08	0,04		14	
Итого завтрак			33,2	28,5	70,5	688,8					
Среда											
Завтрак											
№455 -1994	Котлета рубленая из птицы	100	15,8	12,6	17,8	260	0,1	0,16	0,8	44	1,6
№463 -1994	Рис отварной	150	3,6	9,75	29,1	195	0,03	0,015		3	0,8
№585 -1994	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	28,2	114	0	0,02	0,8	8	1
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	0,08	0,04		14	
Итого завтрак			23	23,2	91,9	656,					
Четверг											
Завтрак											
№245 -2010	Рыба (запеченная)	100	15,9	4,6	2,9	115	0,05		0,45	11,4	0,05
№ 472- 1994-	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,14	0,12	4,65	63	0,9
№647 -1994	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01		3,8	5,	0,3
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40					
/	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	0,08	0,04		14	
№108 /83- 2010	Ватрушка с творогом	75	9,08	5,78	28,9	220,	0,07	0,11	0,08	56,25	0,68
Итого завтрак			34,8	15,	91,7	693,					
			8	9							

Пятница											
Завтрак											
№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
/№58 5-1994	Компот из свежих плодов(витаминизированный)	200	0,2	0,2	28,2	114	0	0,02	0,8	8	1
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87,	0,08	0,04		14	
Итого завтрак			27,4	23,2	85,6	662,					
Суббота											
Завтрак											
№-393-1997	Колбаса отварная	85	9,35	20,32	0,34	221,85	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
1994	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,04	0,02		7	1
№23-1997	Сыр порционный	30	7	8,8		109			0,2		
Итого завтрак			24,1	33,5	60,8	650,9					
Итого за неделю			165,6	146,3	488,1	4012,7					
Итого средняя за 1 неделю завтраки			30,9	28,	79,7	6776					
Итого средняя за 2 неделю завтраки			27,6	24,4	81,4	668,78					
Итого средняя за 2 недели			29,3	26,2	80,6	673,4					

завтраки										
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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,1994,1997г.,2010г.