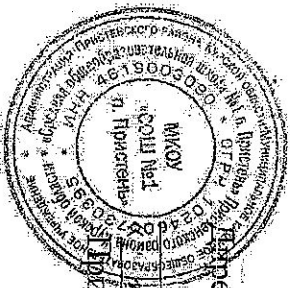


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №1 п. Пристень»

Л.И. Дзюба

2021г.



Информация о документе: № 1-10

**Перспективное двухнедельное меню,
предназначенное для организации питания обучающихся МКОУ «СОШ №1 п. Пристень»
в возрасте 7-11 лет**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры		
			Б	Ж	У				
Неделя 1 День 1	завтрак каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром сыр порциями (российский)	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173		
		20	4,6	5,9	0,0	71,6	15		
		200	0,5	0,0	9,4	40,0	376		
		80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП		
		510	20,1	12,7	98,8	574,5	73		
		обед	икра кабачковая борщ с капустой и картофелем котлета, рубленая из птицы пюре картофельное сок бананы хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный всего	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
				100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
				150	3,8	2,3	19,3	109,7	312
				200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
				100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
				40	2,8	0,5	19,7	91,6	ПП
				20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
960	7,9			42,5	128,4	755,8	ПП		
1470	48,0			55,2	227,2	1330,3			
День 2	завтрак Сосиски отварные Капуста тушеная			110	11,0	23,9	0,4	261,0	243
				150	4,3	12,0	33,2	258,2	321

	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7		37,4	170,9	ПП
	чай с сахаром	200	0,5	0,0		9,7	40,0	376
	Всего	540	21,9	36,6		80,7	730,1	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0		8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8		20,4	117,9	103
	плов из курицы	200	12,7	7,8		26,8	229,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0		9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5		21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2		9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4		19,7	91,9	ПП
	Всего	917	22,4	17,7		115,8	717,2	
	ИТОГО	1457	44,3	54,3		196,5	1447,3	
День 3								
завтрак	каша из пшена и риса							
	молочная	200	3,3	8,6		23,2	183,4	175
	какао с молоком	200	3,7	0,6		26,0	125,1	382
	яблоки свежие	100	0,4	0,4		9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7		37,4	170,9	ПП
	Всего	580	13,5	10,3		96,4	526,4	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2		8,9	97,8	67
	рассольник							
	ленинградский	250	2,2	5,2		15,6	117,9	96
	туляш из свинины	100	10,6	28,1		2,9	309,0	260
	каша гречневая							
	рассыпчатая	150	8,9	4,1		39,8	231,8	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3		47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2		9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4		19,7	91,9	ПП

	Всего	860	28,6	44,5	143,7	973,5	
	ИТОГО	1440	42,1	54,8	240,1	1499,9	
День 4							
Завтрак	творожный сыр Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	50	7,5	4,0	5,7	90,0	ПП
	сахаром	210	6,0	3,4	42,2	225,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	Всего	540	20,1	8,1	94,7	525,9	
обед	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75
	Суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	шюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	булочка Шокольная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП
	Всего	930	31,2	16,1	169,3	1025,3	
	ИТОГО	1470	51,3	24,2	264,0	1551,2	
День 5							
Завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	10,8	42,9	268,0	173
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	Всего	500	12,7	18,7	90,2	546,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102

	сосиска отварная	110	11,0	23,9	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	ПП
	Всего	970	29,6	41,6	93,8	1020,8	
	ИТОГО	1470	42,3	60,3	184,0	1567,0	
День 6							
завтрак	блины с молоком сгущенным	200	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПП
	Всего	540	20,4	11,2	124,2	667,5	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	пи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	Всего	840	25,5	46,6	139,5	740,5	
	ИТОГО	1340	45,9	57,8	263,7	1408,0	
Неделя 2							
День 7							

завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПП
	всего	560	14,5	14,0	83,9	551,2	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	ленинградский	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	печень, тушеная в соусе	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	каша гречневая	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	рассыпчатая	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	чай с лимоном	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	булочка Школьная	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	920	34,0	28,7	137,8	855,4	
	хлеб пшеничный	1480	48,5	42,7	221,7	1406,6	
	Итого						
День 8							
завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	500	18,5	10,9	85,0	503,4	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	сул картофельный с мясными фрикадельками	250	2,7	2,8	14,5	90,6	104
	жаркое по-домашнему из	230	21,9	24,1	18,2	377,4	259

	СВИНИНЫ								
	СОК	200	0,2	0,0		22,8		92,2	389
	ФРУКТ (БАНАН)	100	1,5	0,5		21,0		96,0	338
	ХЛЕБ ржано-пшеничный	40	2,2	0,4		19,7		0,0	ПП
	ХЛЕБ пшеничный	20	1,5	0,2		9,6		46,7	ПП
	Всего	940	31,3	34,0		114,3		707,0	
	ИТОГО	1440	49,8	44,9		199,3		1210,4	
День 9									
завтрак	Сосиски отварные	110	11,0	23,9		0,4		261	243
	Капуста тушеная	150	4,3	12,0		33,2		258,2	321
	чай с лимоном	200	0,5	0,0		9,8		41,6	377
	ХЛЕБ пшеничный	80	6,1	0,7		37,4		170,9	ПП
	Всего	540	21,9	36,6		80,8		731,7	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2		8,9		97,8	67
	суп из овощей	250	2,2	2,3		11,2		75,0	99
	рис отварной	150	3,6	5,4		36,6		210,0	304
	рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,0	8,2		0,8		146	227
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3		47,2		196,3	349
	яблоко свежее	100	0,4	0,4		9,8		47,0	338
	ХЛЕБ ржано-пшеничный	40	2,2	0,4		19,7		0,0	ПП
	ХЛЕБ пшеничный	20	1,5	0,2		9,6		46,7	ПП
	Всего	970	29,6	23,4		143,8		818,8	
	ИТОГО	1510	51,5	60,0		224,6		1550,5	
День 10									
завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1		50,0		292,0	173
	чай с сахаром	200	0,5	0,0		9,4		40,0	376

	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП	
	Всего	590	17,0	7,3	117,8	598,9		
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73	
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88	
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288	
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309	
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП	
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП	
	Всего	860	31,8	32,7	118,6	796,1		
	ИТОГО	1450	48,8	40,0	236,4	1395,0		
	День 11							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	183	
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП	
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	
	Всего	580	16,2	8,5	102,4	545,0		
	обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
		суш гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
пюре картофельное		150	3,0	2,3	19,3	109,7	312	
гуляш из свинины		100	10,6	28,1	2,9	309,0	260	
сок		200	0,2	0,0	22,8	92,2	389	
хлеб ржано-пшеничный		40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП	
хлеб пшеничный		80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП	
Всего		920	35,1	45,5	157,1	1080,2		

	ИТОГО	1500	51,3	54,0	259,5	1625,2	
День 12							
Завтрак	Мюсли с молоком	205	4,8	8,0	29,6	219,6	179
	Сыр порцязми (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	Всего	505	16,0	14,6	76,4	502,1	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	Плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	Кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП
	Всего	810	21,5	20,4	82,4	749,8	
	ИТОГО	1315	37,5	35,0	158,8	1251,1	
	Итого за 12 дней		561,4	583,2	2675,8	17243,3	
	Завтрак	6445	212,8	189,5	1131,3	7002,9	
	Обед	10927	348,6	393,7	1544,5	10240,4	
	Итого за 1 день		46,7	48,6	222,9	1436,3	
	Завтрак	537,0	17,7	15,7	94,2	583,5	
	Обед	910,5	29,0	32,8	128,7	853,3	
	% соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	

При составлении меню использовались: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.