

Директор МБОУ СОШ № 3
Е.В.Панова

"21" августа 2023 года
подпись



Индивидуальный предприниматель
Тедеева В.С.

"21" августа 2023 года
подпись

Примерное двухнедельное меню питания школьников

МБОУ СОШ № 3 п.Никель

Период: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 - до 11 лет

№ реце птур	Наименование блюд	выход, гр	белки , г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1день													
Завтрак													
204	Макароны отварные сыром	185	9,35	14,83	23	322	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829
T04	Кондитерское изделие	35	2,1	0,67	14,6	85	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	11	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T01	Батон	30	2,3	0,25	13,8	24,02	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,25	8,3	41	0,048	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:	500	15,65	16,02	70,7	532,02	0,308	0,52	133,8	220,34	255,3	72,28	4,133
Обед													
73	Икра кабачковая	60	2,4	2,4	7,4	82,7	0,37	70,2	0	548	511,7	205,1	7,3
81	Свекольник со сметаной	200/5	3,5	2,8	8	98	36	22	0	40	40	40	40
268	Котлета рубленая мясная	90	9,4	12,4	11,2	167	0	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,8	6,1	41,4	221	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из яблок	200	0,16	0	24	60,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,2	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:	765	23,76	24,4	117,1	760,3	36,646	97,15	66,9	729,54	806,5	346,7	57,01
Полдник													
424	Булочка домашняя	100	7,8	7,9	20,3	250,6	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	0,02	14,01	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого:	307	7,9	7,92	34,31	311,9	0,08	16,73	13,3	35,9	66,7	11,5	1,27

№ рецептур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2 день													
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	10,2	14,2	1,3	250	0,093	0,1	134,6	44,6	114,6	9,37	1,3
948	Чай с лимоном	200	0,24	0	31,4	117,5	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
15	Сыр порционнo	10	0,4	1,2	12,6	87	0,03	10	0	16	11	9	2,2
T01	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого:	500	15,44	15,95	73	565,7	0,315	34,5	134,6	166,7	261,7	69,57	7,247
Обед													
71	Огурец соленый	60	0,4	0,05	0,9	9,6	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,3	13,9	97	0,45	6,6	0	116,8	270,3	109,1	4,5
292	Куриное мясо тушеное с овощами	110	8,7	11,2	8,6	154,6	0,13	8,68	56,1	61	147	33,46	3,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	9,55	39,9	233	0,21	0	40	26,39	210,04	140,5	4,73
348	Компот из изюма	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:	780	23,35	23,8	112	712,8	1,006	20,66	96,1	401,79	867,3	344,06	18,84
Полдник													
415	Булочка с корицей	100	4,32	3,6	23,3	153,2	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
382	Какао с молоком	200	3,8	4,3	13,6	120,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
	Итого:	300	8,12	7,9	36,9	274	0,101	21,84	135,3	782,8	685,1	115,8	3,3
3 день													
Завтрак													
173	Каша молочная манная с маслом	200/10	9,3	8,3	27,4	293,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
14	Масло сливочное	15	0,08	7,2	0,012	112,2	0	0	40	2,4	3	0	0,02
382	Какао с молоком	200	0,1	0,02	10,8	42,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
T01	Батон	25	2,3	0,12	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб	50	3,67	0,3	18,7	85	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:	500	15,45	15,94	70,712	577,1	0,366	3,79	54,8	187,8	349,8	110,01	4,67

Обед													
№	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,6	3,95	62,4	0,17	66,5	0	354,6	406,3	206,95	13,24
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,1	5,1	17,5	109	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
22	Голубцы с рисом и мясом ленивые	105/30	10	8,22	13,92	179	0,1	14,2	27,7	53,4	127,6	3415	1,2
128	Картофельное пюре	150	5,6	6,5	19	171,4	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
342	Компот из св. мор. Ягод	200	0,2	0	24,5	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		810	23,25	24,12	105,77	762,6	0,946	101,05	62,7	648,36	954,2	487,7	26,17
Полдник													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,4	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
T04	Кондитерское изделие	100	2,1	2,7	24,8	223,4	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
		300	7,9	8,1	34,7	345,4	0,074	1	21,14	125,16	104,4	18,8	0,324
№	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
4 день													
Завтрак													
288	Каша кукурузная молочная	200	4,8	9,56	4,5	224	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
202	Кондитерское изделие	35	3,82	6,08	21,3	174	0,04	0	20	8,5	26,3	5,7	0,57
376	Чай с молоком и сахаром	200	2,4	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T01	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого:	505	15,62	16,21	68,5	569,2	0,322	0,03	40	65,7	214,5	56,7	4,15
Обед													
133	Кукуруза консервированная	60	3,9	1,4	6,72	34,8	0	0	40	2,4	3	0	0,02
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	4,2	4,8	11,2	98,3	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9
279	Тефтели мясные в соусе	90/30	6,46	11,58	9,41	190,5	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,2	5,55	24,5	205	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
342	Компот из яблок	200	0,16	0	27	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	итого	795	23,42	24,03	105,73	776,2	0,706	9,49	113,9	350,24	652,6	325,93	17,83

Полдник													
415	Булочка с маком	100	8,1	8,2	22,6	274,4	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	12	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		300	8,2	8,22	34,6	334,4	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19
№ рецептур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
5 день													
Завтрак													
223	Запеканка творожно-рисовая со гуцц.молоком	150/20	12,9	15,6	29,4	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,02	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
T05	Фрукты свежие	100	0,4	0	12,6	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
T01	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		502	15,7	15,87	71	533,2	0,166	13,16	45,5	180,9	218,2	49,79	4,21
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,9	3,2	4,7	60,9	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	4,9	11,5	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
265	Плов с мясом	200	16,3	15,2	43,1	389	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
249	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		725	23,4	24	108	764,7	5,036	107,52	0	709,73	1056	447,29	20,19
Полдник													
T04	Кондитерское изделие	100	5,2	4,03	22,3	199,1	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	200	2,8	3,9	11,4	150,4	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
		8	7,93	33,7	349,5	0,065	7,94	143,1	765,26	636,2	111,5	2,614	
№ рецептур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
6 день													
Завтрак													
181	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,1	9,3	23,5	242	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
382	Какао с молоком	200	2,8	3,2	16,7	120,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
T01	Батон	35	2,3	0,3	7,8	67	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр порционнно	15	2,75	3,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	50	2,83	0,5	23,1	85	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого:	500	15,78	16,35	71,1	565,8	0,383	18,9	136,8	949,4	956,5	599,6	9,34

Полдник													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	4,2	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
T04	Кондитерское изделие	100	1,92	4,2	24,5	142,02	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
		300	7,72	8,4	34,4	264,02	0,074	1	21,14	125,16	104,44	18,8	0,324
№ реце птур	Наименование блюд	выход, гр	белки , г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
8 день													
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	10,8	14,5	2,88	221,6	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
948	Кисель витаминизированный	200	0,24	0	21,4	127,2	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
T04	Кондитерское изделие	30	1,3	0,67	19,3	42,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
T01	Батон	30	1,8	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		500	15,74	15,72	71,28	502,04	0,236	24,5	146,6	150,16	236,8	62,24	4,991
Обед													
131	Горошек зеленый консервированный	60	4,2	0,24	5,25	48,6	0,275	11,5	20,25	10,53	49,41	15,39	0,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200\5	2,1	3,2	20,5	99,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
279	Гуляш из свинины с соусом	90/50	8,9	15,6	4,43	197,4	0,12	6,76	0	30,5	205,8	42,48	3,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	4,5	29,4	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,52	4,73
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		780	24,4	24,24	108,28	797,2	1,181	25,24	40	370,12	920	349,09	18,53
Полдник													
415	Булочка с маком	100	7,6	7,9	22,6	274,4	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	12	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		300	7,7	7,92	34,6	334,4	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19
№ реце птур	Наименование блюд	выход, гр	белки , г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
9 день													
Завтрак													
402	Оладьи со сгущенным молоком	150\20	15,2	16,2	46,8	402	0,15	0	22	173	125	33	1,3
376	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T05	Фрукт	100	0,4	0	9,8	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
Итого:		500	15,7	16,2	71,6	547	0,18	10,03	22	200,1	138,8	43,4	3,78

	Полдник												
415	Булочка с корицей	100	7,8	7,9	22,3	193,9	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		300	7,9	7,9	34,3	253,9	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19

Блюда разработаны в соответствии " Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Москва, ДеЛи принт 2007 год. Под редакцией М.П.Могильного. С использованием Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им.академика Е.А.Вагнера, Уральский региональный центр питания.