

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 1 по 4 класс
(обед)

Рецеп.сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,44	3,9	8,7	83
268/17	Биточек рубленый	90	14,78	15,25	12,77	250,2
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		782	31,36	29,79	119,41	869,10
вторник						
70/17	Огурец по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,16	2,24	14	94,6
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
350/17	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		932	25,86	22,69	120,76	780,23
среда						
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		832	29,70	29,77	112,77	810,00
четверг						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,4	4	13,06	71,8
261/17, 330/17	Печень тушенная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,7	29,85	122,2
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		792	21,31	25,10	101,53	714,35

пятница						
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5
457/16	Компот из ягод	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		732	25,06	23,83	102,46	727,39
2 неделя						
понедельник						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	200/2	1,2	3,9	4,9	77
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,49	13,55	4,15	196,61
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		772	24,36	26,79	111,38	816,66
вторник						
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		837	29,90	28,74	109,29	828,71
среда						
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64
297/17, 330/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
457/16	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		802	31,23	24,35	113,38	739,00
четверг						
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
99/17	Суп из овощей с зеленью	200/2	1,30	4	7,30	76,20
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2

		732	22,01	28,25	89,04	718,32
пятница						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,01	28,83	118
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		875	25,68	34,22	136,92	967,65

Итого за обед		266,47	273,53	1116,94	7971,41
Среднее значение за обед		26,64	27,35	111,69	797,14
Выполнение СанПиН 2020		34,59%	34,62%	33,34%	33,92%

		Норма
Распределение ЭЦ	33,92%	30-35%

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 1 по 4 класс
(завтрак)

Рецеп.сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
120/17	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,86	17,29	123,44
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		620	17,88	20,95	69,02	544,54
вторник						
г.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
268/17, 331/17	Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		607	22,30	21,37	108,45	721,60
среда						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/17	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
		602	17,11	19,97	65,37	550,60
четверг						
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом ягодным	170	10,92	13,62	35,62	337,64
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
434/17	Булочка молочная	40	3,71	0,79	18,76	96,8
		525	15,10	14,83	79,18	541,44
пятница						
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		655	22,96	20,28	92,37	648,26

2 неделя						
понедельник						
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
175/17	Каша молочная "Дружба"	200	5,49	3,93	33,35	179,9
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		610	22,90	24,76	82,50	646,00
вторник						
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом ягодным	170	10,92	13,62	35,62	337,64
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
428/17	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	86,66
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		525	14,73	15,22	78,86	531,30
среда						
52/17	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,9
162К	Запеканка картофельная с печенью	150	10,19	6,52	28,92	250,35
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
		522	14,88	12,94	71,60	499,25
четверг						
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
тгк 104, 331/17	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	90/30	12,84	16,63	9,75	244,15
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
		570	26,85	25,13	86,52	684,00
пятница						
70/17	Огурец по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		607	15,94	15,98	81,85	508,96

Итого за завтрак		190,65	191,43	815,72	5875,95
Среднее значение за завтрак		19,06	19,14	81,57	587,59
Выполнение СанПиН 2020		24,75%	24,22%	24,34%	25,00%

		Норма
Распределение ЭЦ	25,00%	20-25%