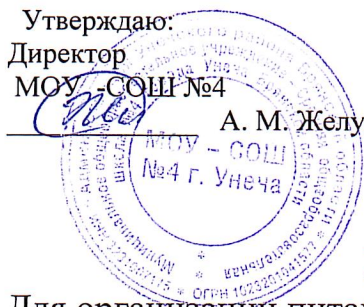
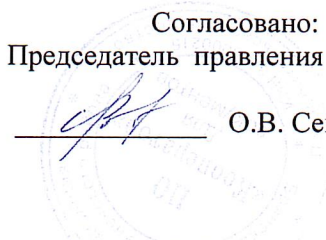


Утверждаю:
Директор
МОУ - СОШ №4
А. М. Желудова



Согласовано:
Председатель правления ПО «Кооператор»
О.В. Семенькова



Примерное 14-дневное меню

Для организации питания детей в возрасте с 7 лет и старше, получающих двух разовое питание на базе пищеблока МОУ _ СОШ № 4

Использована нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20«Санитарно-Эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МЗ 2.4. 0179 – 20, утвержденными руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020 года
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного...В.А. Тутельяна .2011г

№ рецептуры	Наименование блюда	ВЫХОД	Возрастная категория с 7 и старше				
			Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	
	ДЕНЬ № 1- завтрак						
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
269	Биточки из мяса птицы с соусом	80/20	8,45	10,72	10,26	164,0	
309	Макароны отварные с маслом	150/10	5,1	7,5	28,5	201,9	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0	
1	Хлеб ржано – пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136,0	
34	Кекс школьный	30	3,33	4,52	16,43	146,0	
338	Фрукты свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	
	Итого завтрак:	550	17,20	43,08	65,13	556,3	
	– обед						
45	Салат из свежей капусты	60	7,87	19,48	10,49	362,0	
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/15	3,92	4,26	15,4	115,5	
234	Гуляш	80	10,65	11,7	0,19	163,0	
312	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	5,52	11,8	115,5	
350	Кисель из концентрата	200	0,44	0,07	34,28	139,51	
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	
	Итого обед:	880	29,23	48,88	95,13	1064,8	
	ИТОГО ДЕНЬ 1:		46,43	91,96	160,26	1621,1	
	ДЕНЬ № 2 – завтрак						
174	Каша рисовая молочная с сахаром	150	7,51	11,72	47,03	325,0	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
2	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,27	17,20	72,8	
382	Какао с молоком	200	4,60	0,67	26,0	125,1	
тпк	Сдобное хлебобулочное изделие	50	3,88	2,36	23,55	131,0	
338	Фрукты свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	
	Итого завтрак:	460	18,36	31,73	98,90	770,61	
	- обед						
71	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,03	1,5	8,46	
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/20/5	1,46	3,94	9,4	83,0	
291	Плов из мяса птицы	150	23,38	21,4	44,6	471,0	
342	Напиток из свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	
	Итого обед	850	28,94	32,92	94,88	94,8	
	ИТОГО ДЕНЬ 2		47,3	64,65	193,78	1563	
	День 3 - завтрак						
71	Салат из кукурузы консервированной	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
302	Каша перловая рассыпчатая	150	9,7	18,8	4,0	101	
251	Поджарка с соусом	80	13,08	9,18	2,85	152,0	
379	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0	
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8	
338	Фрукты свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	
	Итого завтрак:	520	23,71	32,29	47,36	445,5	
	обед						
88	Щи из свежей капусты с курицей	250/10	2,95	4,95	7,90	89,7	

12	Картофельное пюре	150	12,81	11,88	15,2	221
232	Рыба, запеченная с овощами	80/20	11,24	11,45	24,35	245
342	Компот из ягод свежих или заморож.	200	0,34	0,08	28,2	116,6
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136
	Итого обед	765	19,03	24,86	70,21	582,9
	Итого 3-й день		42,74	57,15	117,57	1028,4

	День 4 - завтрак					
67	Винегрет овощной	100	1,38	10,02	6,55	122,0
203	Макароны отварные с маслом	150/10	5,1	7,5	28,5	201,9
241	Мясо отварное	80/20	14,55	16,79	2,89	221,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,01	15,28	61,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого завтрак:	680	22,6	31,82	59,23	622,4
	- обед					
71	Овощи свежие порционно	60	0,45	3,65	1,4	39,96
103	Суп картоф. с макаронными изделиями с курицей	250/15	0,46	3,84	1,38	41,0
268	Котлеты или биточки	80	14,55	16,79	2,89	221,0
143	Овощное рагу	150	2,65	16,48	12,9	214,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,0	132,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	ИТОГО -обед	780	20,83	36,62	90,64	817,0
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		43,43	68,44	149,87	1439,4
	День № 5 - завтрак					
767	Салат из белокачанной капусты	60	1,31	3,25	6,47	60,4
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	203,5
290	Бедро или куриные окорочка на пару	80/30	10,93	10,47	2,93	150,0
359	Кисель фруктово -ягодный	200	0,44	0,07	34,28	139,51
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого завтрак:	620	19,3	29,65	110,62	824,22
	обед					
71	Овощи свежие порционно	60	0,45	3,65	1,4	39,96
82	Борщ с картофелем и капустой и сметаной	250/15/5	1,44	3,94	8,74	83,0
259	Жаркое по домашнему	200	14,05	33,71	18,95	437,71
343	Компот из смеси свежих плодов	200	0,52	0,18	28,2	116,6
2	Хлеб пшеничный	30	2,58	7,55	14,62	136,0
	Итого обед	740	19,44	49,43	82,21	860,27
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		38,74	79,08	192,83	1684,4
	ДЕНЬ 6. Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	21,92	16,58	42,0	405,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,53	0,0	9,47	40,0
338	Фрукты свежие	100	10,0	0,0	20,2	125,8

	Итого завтрак:	450	32,45	15,58	71,67	570,80
	ДЕНЬ № 6 - обед					
71	Овощи порционно	60	0,48	0,03	1,5	14,1
96	Рассольник ленинградский	250/10	1,6	4,06	9,58	85,8
234	Котлета особая	80	6,95	5,86	9,97	120,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,05	8,25	11,80,13	74,8
343	Напиток из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,8	143,4
2	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	ИТОГО обед	870	11,97	25,82	70,6	574,1
	Итого день 6		44,42	841,40	142,27	1144,9
	День 7 завтрак					
75	Овощи порционно	60	2,04	0,10	0,64	82,0
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,44	168,40
278	Тефтели из мяса птицы с соусом	90	12,82	14,8	112,34	237,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,27	17,2	72,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
пр	Йогурт фруктовый питьевой	200	6,0	5,6	19,0	150,0
	Итого завтрак:	730	25,01	21,19	179,45	607,66
	обед					
101	Суп картофельный с рисом	250/20	2,35	2,265	13,48	91,2
291	Мясо отварное	80	11,83	10,2	2,31	143,0
304	Рис отварной рассыпчатый	150	5,10	7,5	28,5	202,5
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79,0
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	Итого обед:	710	23,13	27,91	101,11	752,5
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		48,14	49,1	280,56	1360,16
	День №8 - завтрак					
75	Овощи порционно	60	2,04	0,10	0,64	82,0
312	Картофельное пюре	150	5,5	4,52	26,44	168,4
255	Печень по - строгановски	80/30	14,5	11,0	11,3	211,0
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,10	0,01	15,28	61,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого завтрак:	680	16,88	8,7	48,08	374,35
	-обед					
83	Борщ с картофелем и сметаной	200/10	2,64	4,06	10,74	93,6
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5
271	Котлеты домашние	80/20	5,72	8,6	6,2	126,0
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
389	Напиток фруктово- ягодный	200	0,27	0,0	22,8	92,27
	Итого обед:	870	17,76	27,85	100,58	765,07
	ИТОГО ДЕНЬ № 8		34,64	36,55	148,66	1139,42
	ДЕНЬ № 9 - завтрак					
43	Салат из зеленого горошка	60	0,85	3,05	5,19	51,54
204	Макароны запеченные с сыром	150	5,66	6,8	33,6	218,0

76	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
209	Яйца вареные	1шт/40	5,08	4,6	0,28	62,84
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ИТОГО завтрак	550	12,76	11,48	35,99	620,59
	обед					
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
113	Суп –лапша с курицей	250/20	1,62	4,94	12,4	102,0
287	Каша перловая рассыпчатая	150	9,82	8,23	16,45	179
234	Гуляш	80	10,65	11,7	0,19	163,0
350	Кисель из ягод замороженных	200	1,00	0,0	23,46	117,0
1	Хлеб ржаной	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	Итого обед:	780	20,38	20,23	81,81	627,83
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		33,14	31,68	117,8	1248,42
	ДЕНЬ 10 -завтрак					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,422	6,027	6,27	85,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,05	8,25	0,13	74,8
250	Бефстроганов	80	11,39	19,54	1,76	227,0
379	Чай с лимоном	200	3,16	2,66	15,94	100,6
1	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,56	10,28	52,4
пр	Кондитерское изделие	1шт/40	5,08	4,6	0,28	62,84
	Итого завтрак:	460	9,79	16,07	26,63	290,64
	День №10 - обед					
29	Салат из свежих овощей	60	0,66	6,04	3,77	73,9
98	Суп рисовый с курицей	200/20	4,36	4,47	9,3	92,6
288	Птица отварная	80	6,95	5,86	9,97	120,0
309	Макароньы отварные	150	5,5	4,55	26,44	168,4
343	Компот из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,84	143,4
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	Итого обед:	690	26,72	32,89	101,0	1031,6
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		36,51	48,96	127,63	1322,24
	День № 11 - завтрак					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	0,82	94,2
309	Макароньы отварные с маслом	150	6,8	10,0	1,2	269
295	Котлеты рубленные из птицы	80	15,2	13,6	6,0	237
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	0,13	41,6
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого завтрак	670	28,62	35,84	48,64	918,8
	обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	5,88	1,83	118
271	Котлеты домашние	80/20	5,72	8,6	6,2	126,0
143	Овощное рагу	150	2,65	16,48	12,9	214,5
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	1,02	184,64
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181
	Итого обед	740	15,12	36,7	41,49	824,14
	ИТОГО день 11					
	День № 12 - завтрак					
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,03	1,5	8,46

42	Картофель и овощи тушеные с курицей	200	3,72	18,0	4,53	304,0
350	Кисель из ягод	200	0,44	0,07	0,33	139,11
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181
338	Фрукты свежие	100	4,02	0,23	0,53	34,13
	Итого завтрак:	600	10,24			14,06
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88
87	Щи из свежей капусты	250/20	7,5	7,39	23,07	173,31
251	Поджарка	80	25,5	1,05	1,05	23,09
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	203,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181
	Итого обед:	840	37,46			20,65
	ИТОГО ДЕНЬ № 12		47,7			34,71
	ДЕНЬ №13 - завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02
265	Плов	150	5,1	7,5	28,5	201,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,86	71,66
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
	Итого завтрак:	680	19,28			25,38
	обед					
102	Суп гороховый	250/20/5	4,38	4,21	13,22	118,6
287	Голубцы с мясом и рисом	150	10,5	11,75	16,8	221,3
344	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	0,2	18,9
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181
	Итого обед:	640	14,43			11,09
	ИТОГО ДЕНЬ № 13		33,71			36,47
	ДЕНЬ №14 - завтрак					
182	Каша пшеничная молочная	200	5,66	11,72	45,02	325,0
209	Яйца вареные	1шт/40	5,08	4,6	0,28	62,84
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,86	71,66
379	Кофейный напиток на молоке	200	0,53		9,47	40,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
409	Пирожки печеные с яблоком	80	4,48	1,81	0,75	193,61
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,13	0,38	0,68	70,88
	Итого завтрак:	670	21,35			18,36
	Обед					
77	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
98	Суп крестьянский с крупой	250/20	2,7	2,78	3,33	90,68
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	2,75	109,73
271	Котлета домашняя	80	5,72	8,6	6,2	126,0
344	Компот из яблок	200	0,52	0,2	0,2	18,9
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	0,68	70,88
	Итого обед:	780	20,79			17,11
	ИТОГО ДЕНЬ № 14		42,14			35,47