

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Анна Р.М.Макарова

30.03.2021 г.



Примерное двухнедельное меню обедов для обучающихся, получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ №31 имени Г.А.Бердичевского

1 неделя понедельник						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
88/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	7,58	6,50	67,58
243/11	Сосиски, сардельки отварные	50	5,88	13,25	0,25	139,73
759/13	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26,40
304/11	Рис отварной	100	2,45	3,61	24,45	140,07
Таб.32/13	Икра кабачковая завод. изг.	25	0,20	0,00	0,44	3,27
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Контидерские изделия	20	0,50	3,40	14,80	92,00
	Итого		15,88	33,53	96,82	599,19
1 неделя вторник						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
82/11	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	7,52	9,40	78,72
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом	60/30	5,60	6,22	3,67	106,50
309	Макаронные изд.отварные	100	3,40	5,00	19,00	134,60
75/11	Икра свекольная или морковная	40	0,95	0,04	9,15	74,12
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
338/11	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30
	Итого		14,14	19,40	78,05	557,38
1 неделя среда						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,70	8,04	15,42	120,70
289/11	Рагу из птицы	60/100	12	11,27	15,2	210
70,71/11	Овощи соленые/свежие	30	0,24		0,75	4,23
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		20,47	19,91	93,12	601,45
1 неделя четверг						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
101/11	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60
234/11	Котлета или биточек рыбные	60	8,03	5,63	5,63	120,00
310	Картофель отварной	90	0,00	2,59	13,81	85,41

Таб.32/13	Свекла отварная	30	0,36	1,08	0,78	5,85
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
422	Булочка ванильная	50	3,7	3,92	26,9	159,08
	Итого		16,11	15,71	86,29	569,08
1 неделя пятница						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
103/11	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,38	2,26	12,56	80,10
291/11	Плов из птицы	60/100	15,01	9,26	27,37	253,20
45, 47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0,39	0,98	1,94	18,12
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		21,19	13,07	98,89	598,30
2 неделя понедельник						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,70	8,04	15,42	120,70
243/11	Сосиски, сардельки отварные	50	5,37	6,13	5,73	100,67
759/13	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26,40
309/11	Макаронные изд. отварные	100	8,00	7,51	10,13	140,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	30	0,24		0,75	4,23
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Контидерские изделия	20	0,50	3,40	14,80	92,00
	Итого		24,22	30,77	97,22	614,14
2 неделя вторник						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,81	4,65	18,65	128,70
234/11	Котлета или биточек рыбные	60	0,37	0,03	3,44	120,00
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	90	4,06	0,46	29,95	139,80
70,71/11	Овощи соленые/свежие	20	0,16	0,00	0,50	2,82
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
338/11	Фрукты свежие (банан)	75	1,13	0,38	15,75	70,88
	Итого		10,97	5,83	97,78	592,34
2 неделя среда						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
101/11	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60
290/11	Птица, тушенная в соусе	70	7,76	7,88	2,46	112,00
171,302/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,93	2,73	26,56	154,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие	20	0,16	0,00	0,50	2,82
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		17,87	13,10	68,70	468,13
2 неделя четверг						
	<i>Прием пищи, наименование</i>	<i>масса</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая</i>

	блюда	порции, г.	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал
103/11	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,38	2,26	12,56	80,10
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	60/30	8,05	9,19	8,60	151,00
312/11	Пюре картофельное	100	2,05	1,55	12,75	73,15
45, 47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0,66	1,63	3,23	30,20
375,377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		13,26	12,69	54,27	386,49
2 неделя пятница						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
82/11	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	7,52	9,40	78,72
289/11	Рагу из птицы	50/100	12	11,27	15,2	210
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	2,16	0,39	11,70
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		17,71	21,55	86,74	566,94

Фрукты могут быть заменены между собой или заменены на другой фрукт (например апельсин, мандарин, киви и тд.)

Птица, тушенная в соусе может быть заменена на мясо тушеное или гуляш.

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутьян В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Разработано ИП Макарова Раиса Михайловна