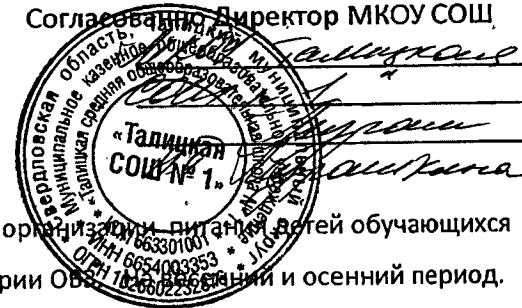




Согласовано: _____
 Директор МКОУ СОШ _____



Примерное 20-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОБС (осенний и весенний и осенний период).

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных

изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.А Тапешкина Н.В

рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
		7-12лет	12 лет и старше												
1 день завтрак															
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	565	23,7/23,9	19,8	84,6/85,1	567/571	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом		100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	88								
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	827,1/938	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2	
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1335	1395	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1394/1509	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8	

226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							
	Йогурт	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							
	ИТОГО	570	580	17,7/17,9	22,7	94,6/96,1	621/625	0,45	0,6	12	153	206,9	34	0,56
	ОБЕД													
29	Салат из свеклы с с/ф		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	81,4							
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7
327	Гуляш из говяд	100	100	16,3	15,9	17,4	237	0,03	0	26	150	14	21	2,56
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111							
	ИТОГО	840	925	29/30	28/29	107/109,4	779/885	0,23	4,7	35	336	41,7	65,1	4,16
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1465	1560	46,7/47,9	44,6/45,6	201,6/205	1400/1497	0,6	11,6	47	645	244	83	4,8
	8 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234,3	0,5	1,5	19	166	35	36	1,4
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111							
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94							
	ИТОГО	650	670	26/26,8	20,4/20,9	75/77,3	594/602	0,6	2,1	19	168	38,4	37,7	1,86
	ОБЕД													
29	Салат из свеклы с с/ф		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	81,4							
115	Суп картоф с крупой	250	250	8,9	10,9	53,7	93,8	0,4	31,3		289	92,4	116	4,24
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2	
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							

	ИТОГО	780	1030	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	883/919	0,4	20,2		341	85,7	27,9	4,3	
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1280	1680	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1434/1592	1	31,7	12	497	473	126	6,2	
	14 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	144/186	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1	0,74	
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	151	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,1	2,6	8,5	226	50	58	0,45	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	ИТОГО:	520	570	17,8/19,7	16,2/17,5	101/105	591/641	0,7	27,9	10,7	293	71	99,2	2,09	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы с с/ф		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	81,4								
101	Рассольник домашний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3			11	9	0,8	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО	840	930	33,5/34,8	27,9/29	117/119	717/820	0,5	61,4	12	269	220,2	82	4,66	
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1420	1600	51/53	44,1/46,5	218/224	1308/1461	1,3	89	33	748	293	179	6,7	
	15 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5			114	17	0,4	
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0	0,5			110	13	0,1	
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	ИТОГО	555	565	17,5/17,7	19,2	78/78,5	541/545,8	0,1	1			224	30	0,5	
	ОБЕД														
128	Суп горох с картоф и гренок	250	250	6,6	2,2	21,8	134,5								
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,2	0,6		123	40	33,3	2	
350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12,9	10,8	9,1	180	0,1	5,5	40	123	33,3	2		
496	Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3			3	186	19,9	28,6	2,1	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,5			4,5		1,1	0,2	

	Огурец свежий или помидор		100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2										
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9			
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7			
327	Гуляш из говяд	100	100	16,3	15,9	17,4	237	0,03	0	26	150	14	21	2,56			
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3						
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111										
	ИТОГО	780	930	29/30	28/29	107/109,4	779/865	0,23	4,7	35	336	41,7	65,1	4,16			
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1350	1510	46,7/47,9	44,6/45,6	201,6/205	1400/1490	0,6	11,6	47	645	244	83	4,8			
	18 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234,3	0,5	1,5	19	166	35	36	1,4			
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111										
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94										
	ИТОГО	650	670	26/26,8	20,4/20,9	75/77,3	594/602	0,6	2,1	19	168	38,4	37,7	1,86			
	ОБЕД																
29	Салат из свеклы с с/ф		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	81,4										
115	Суп картоф с крупой	250	250	8,9	10,9	53,7	93,8	0,4	31,3		289	92,4	116	4,24			
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2				
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58			
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107										
	ИТОГО:	780	930	37,4/38,5	35,2/36	139/142	797/928	0,74	7,1	128	321	235,3	35,5	1,78			
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1490	1600	63/64	55,8/56,9	214/219,3	1391/1530	1,3	9,2	147	489	273	74	3,7			
	19 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
223	Каша пшениная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4			
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2			

	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94										
	ИТОГО	610	620	21,1/21,3	11,5	74,7/75,2	593/597	0,45	1,3	50,2	201	133	68	1,56			
	ОБЕД																
	Помидор свежий или огурец	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2										
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7			
177	Рагу из овощей	150	180	2,2/2,9	7,4/8,2	17,4/18,8	154/167	0,1	12	6	95	60,2	44,1	1,7			
339/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15,9	15,3	9,1	209	0,14	0			50	20	1,7			
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0					
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107										
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4										
	ИТОГО	840	955	22,5/23,9	19,9/21	100/103,2	797/897	0,54	45,7	6,13	223	123,2	71,4	4,1			
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1450	1575	43,6/45,2	37,4/38,5	174/178	1390/1494	0,6	47,1	49	554	136,4	125	4,5			
	20 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
	Помидор свежий или огурец	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2										
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2				
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58			
496	Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	ИТОГО	540	620	28,2/29	24,1/25,1	83,6/85,8	641/704	0,74	7,1	128	321	235,3	35,5	1,78			
	ОБЕД																
42	Салат картофельный с горошкой	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2										
100	Рассольник ленинградский	250	250	2,5	5,4	18,8	161,1	0,1	7,2	0,6	123	26	25	1			
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234,3	0,5	1,5	19	166	35	36	1,4			
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3						
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107										
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94										
	ИТОГО	730	850	28,6/29,7	28,5/29,1	91,9/93,1	801/820	0,6	8,7	19,6	289	61	61	2,4			
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1250	1420	56,8/58,7	52,6/54,2	174/178	1442/1524	1,3	15,8	148	610	296	97	4,2			

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, СанПин 2.3/2.4.3590-20

Пищ. Ценность, наименован ие	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Белки	52	62	66	33	46	49	46	63	43	56	70	43	52	47	44	52	53	44	57	43
Жиры	42	60	56	27	45	43	44	55	37	52	58	42	53	38	40	42	45	39	51	37
Углеводы	194	233	182	117	187	233	201	214	174	174	195	193	214	193	190	203	201	181	217	174
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5
Ккал	1394	1344	1396	1419	1367	1412	1400	1391	1390	1442	1394	1344	1396	1419	1367	1412	1400	1391	1390	1442
Дети с 5-11 класс.																				
Белки	53	64	69	53	47	52	47	64	45	58	73	45	56	49	47	53	56	45	60,4	45
Жиры	43	62	58	46	47	46	45	56	38	54	59	44	56	39	42	43	49,9	40	54,6	38
Углеводы	198	237	193	224	190	242	205	219	178	178	204	198	220	198	195	198	209	185	225	178
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5
Ккал	1509	1479	1653	1572	1432	1512	1497	1530	1494	1524	1509	1479	1653	1572	1432	1512	1497	1530	1494	1524