



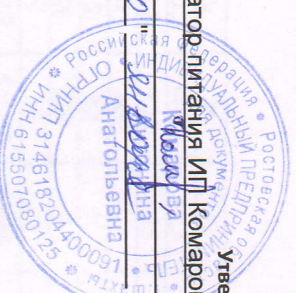
Согласовано
Директор МБОУ Стравовская СОШ

10.12.2022 2022 г.

Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания учащихся
зимний период 2022г.
1-4 класс

Организатор питания ИП Комарова А.А.

10.12.2022 2022 г.



1 неделя 1 день														
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
120 М	Суп молочный с макаронными изд	200	5,73	4,74	20,96	150,15	0,09	0,91	30,6	0,32	161,62	137,98	24,14	0,51
376 М	Чай с сахаром	180	0	0	11,89	47,89	0	0	0	0	6	0	0	0,4
15 М	Сыр порционный	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,32	29	0,52	264,36	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
14 М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	59	0	1	2	0	0
368 М	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0	0	10	75,8	0	2,2
Итого		525	10,82	46,19	48,69	658,99	0,13	11,05	301,6	0,72	364,42	327,78	31,14	4,11

1 неделя 2 день														
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
212 М	Омлет, с сыром запеченный	150	16,3	29,7	2,6	342	0,12	0,84	195,3	1,03	190,39	226,1	16,94	1,783
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0	160	0,4	8,4	12	0	0,8
382 М	Какао на молоке	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
50 М	Горошек зеленый	20	0,93	0,06	1,95	12	0,04	4	0	0,08	8	24,8	8,4	0,28
	Кондитерское изделие	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,01	0,39	0,54	0	0,03	0	2,1	10
Итого		400	29,97	40,49	67,31	754,6	0,21	6,53	355,85	1,51	328,82	352,9	41,44	13,423

1 неделя 3 день																
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса подшии.	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
268 М	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2		
363 К	Соус томатный	15	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	2,4	0	0	15,88	0	0	0,48		
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,036	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8		
321 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01		
70 М	Овощи квашенные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	10,8	0,46	0	0	27,8	41,28	0,01	1		
377 М	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,56		
	Кондитерское изделие	10	0,02		11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06		
Итого		475	20,29	16,816	80,92	561,67	11,046	23,49	208,5	0,4	131,67	273,13	53,76	5,11		

1 неделя 4 день						
№	Прием пищи, наименование	масса	Пищевые вещества, г	Энергет	Витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)

рецептур	блюда	подшип.	белки			жиры			углеводы			ищеская												
			белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы	ищеская	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
224 М	Запеканка творожная с морковью	150	19,33	11,03	25,26							281,81	0,71	1,4	0,08	1,25	300,2	344,4	41,3	113,6				
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54							24,3	0	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03				
379 М	Кофейный напиток с молоком	180	3,9	3	17,28							107,88	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0				
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48							88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8				
15 М	Сыр подпленный	15	4,09	4,6	0,49							60	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2				
368 М	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5							38	0,02	22,8	0	0	19	16	12	2,3				
	Итого	480	31,55	21,44	69,55							600,39	0,76	24,4	227,16	1,7	552,2	526,55	68,65	116,93				

№	Прием пищи, наименование	масса	Пищевые вещества, г			Энергет										
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
рецептур	блюда	подшип.	белки	жиры	углеводы	ищеская	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
260 М	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32		
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95		
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	20,7	117	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,48		
377 М	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,56		
70 М	Овощи квашенные	20	0,1	0,03	1,1	7	3,56	0,46	0	0	0,01	41,28	70	0,01		
	Кондитерское изделие	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,01	0,39	0,54	2,36	0,03	0	2,1	10		
	Итого	480	33,23	25,01	107,81	808,61	3,926	4,47	160,56	2,76	52,79	456,47	165,61	17,32		

2 недели 1 день															
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
70 М	Овощи квашенные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	10,8	0,46	0	0	27,8	41,28	0,01	1	
239 М	Тфтели рыбные	80	10,86	8,25	12,31	167,36	0	3,18	0,01	0,02	72,22	0	22,95	0,69	
321 М	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8	
382 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01	
	Какао на молоке	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	
	Кондитерское изделие	10	0,08		12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	
	Итого	460	23,35	16,75	87,41	596,31	10,98	23,11	185,52	0,42	271,95	231,53	65,76	4,3	

2 недели 2 день														
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса подшип.	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
233 М	Сырники с морковью	150	21,62	16,34	24,19	334,67	0,07	0,73	0	0	117	0	0	0,84
378 К	Соус яблочный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	6	12	0	0	0,02	0	0	126,5
377 М	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,56
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
368 М	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0	0,3	10	75,8	13,5	2,2
	Итого	465	25,37	17,32	78,18	578,88	6,106	25,07	160	0,7	142,43	87,8	13,5	130,9

№	Прием пищи, наименование	масса	Пищевые вещества, г			Энергет										
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2	неделя 3 день															
	Итого															

рецептур	блюда	подшип.	белки	жиры	углеводы	и.с.с.с.с.	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70 M	Омлет куриный	20	0,39	0,03	1,47	7,81	14,4	0,61	0	0	27,8	41,2	70	1
468 M	Печенье, по-строгановски, с картошкой	150	21,58	8,71	38,57	320,47	0,21	18	2,96	3	17	166	33	4
111 M	Соус сметанный с томатом	15	0,57	1,23	2,26	22,7	0,01	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	2,74	0,15
182 M	Кефир на молоке	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
468	Кондитерское изделие	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,01	0,39	0,54	2,36	42,8	83,18	26,84	10
Итого		415	36,74	20,86	113,88	792,98	14,67	20,48	163,6	6,08	240,42	412,1	146,58	16,51

2 неделя 4 день														
№	Прием пищи, наименование	масса	Пищевые вещества, г			Энергет	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)		
рецептур	блюда	подшип.	белки	жиры	углеводы	и.с.с.с.с.	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70 M	Омлет куриный	20	0,1	0,03	1,1	7	3,56	0,46	0	0	0,01	41,28	70	0,01
279 M	Тфтели куриные (куры)	80	10,9	11,39	10,64	189,02	1,44	0,83	16	0	35,2	76,8	20,8	1,76
379 M	Кофейный напиток	180	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
302 M	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
	Кондитерское изделие	10	0,02		11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
Итого		460	26,65	17,06	98,81	652,97	5,2	1,29	176,1	0,4	92,59	383,73	165,6	6,58

2 неделя 5 день														
№	Прием пищи, наименование	масса	Пищевые вещества, г			Энергет	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)		
рецептур	блюда	подшип.	белки	жиры	углеводы	и.с.с.с.с.	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175 M	Каши молочная «Дружба» 195/5	200	7,56	8,14	34,25	241,61	0,1	1,1	2,2	0,3	36,2	114,1	31	1,2
376 M	Чай с сахаром	180	0	0	11,89	47,89	0	0	0	0	6	0	0	0,4
14 M	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	59	0	1	2	0	0
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
15 M	Сыр порционный	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
368 M	Фрукты свежие	100	0,6	0,15	15,45	70,5	0,02	5	0	0,6	8	96,1	0	2,3
	Итого	525	15,37	20,5	80,69	574,49	0,13	6,24	273,2	1,3	237	324,2	38	4,9
	Итого за 10 ДНЕЙ	4685	253,34	242,436	833,25	6579,89	53,158	146,13	2212,09	15,99	2414,29	3376,19	790,04	320,083

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л. Е. Галунова, М. Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептур мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В. А. Доценко, Е. В. Литвинова, Ю. Н. Зубцова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И. М. Скурихина, В. А. Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельян, 2008г. Москва