



Утверждаю
директор МБОУ Топилинская СОШ
Онбыш Е.М.

Разработано
индивидуальный предприниматель
Лазаренко Алла Александровна



Лазаренко А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
управления
Роспотребнадзора по Ростовской области
в Цимлянском,
Волгодонском, Семикаракорском,

Константиновском, Мартыновском
Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в Цимлянском,
Волгодонском, Семикаракорском,
Константиновском, Мартыновском районах
347320, Ростовская область,
г.Цимлянск, ул.Набережная, д.14

**Перспективное 2-х-недельное меню
при МБОУ Топилинская СОШ Семикаракорского района**

Перспективное 2-х-недельное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 19 апреля 2010 года N 25 Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 мая 2010 года, регистрационный N 17378), рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Поповой А.Ю. от 18.05.2020г

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений, форма составления перспективного меню, с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей в зависимости от возраста обучающихся с 7 - 11 лет

ЗАВТРАК Весна-лето (7-11 лет)

Пресс пиши, размешивание в бленде		Пшеничные изделия, г		Энергетическая ценность, ккал	
масса порции, г	белки	жиры	углеводы		
Омлет натуральной	150	22,73	2,29	263,86	
Деликат горюшек	60	1,92	0,17	74	
Коричный напиток со специями молочно	200	1,33	1,5	149,1	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	130,8	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	73,3	
Итого	480	18,91	32,53	650,06	
2 неделя вторичие					
Пресс пиши, размешивание в бленде		Пшеничные изделия, г		Энергетическая ценность, ккал	
масса порции, г	белки	жиры	углеводы		
Миларона отпарная	200	3,959	28	276,11	
Сосиска отпарная	80	7,536	15,28	253,68	
Чай с сахаром	200	0	0	46	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	139,8	
Пастра сливочное	70	0,6	1,85	10,1	
Итого	810	23,296	112,19	777,99	
1 неделя среда					
Пресс пиши, размешивание в бленде		Пшеничные изделия, г		Энергетическая ценность, ккал	
масса порции, г	белки	жиры	углеводы		
Каша овсяная вареная с маслом, сахаром	265	9,018	38,589	260,33	
Чай с сахаром и лимонад	200	0,2	13,6	54	
Хлеб пшеничный	50	3,8	20,7	117	
Сыр	15	1,8	0	60	
Итого	557	16,081	72,859	502,33	
1 неделя четверг					
Пресс пиши, размешивание в бленде		Пшеничные изделия, г		Энергетическая ценность, ккал	
масса порции, г	белки	жиры	углеводы		
Детский напиток с фруктами с сахаром	115/50	16,7	23,5	165	
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	130	
Омлет с сыром	70	0,6	1,85	10,4	
Хлеб пшеничный	50	3,8	20,7	117	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	73,3	
Чай с сахаром	200	0	14	56	
Итого	605	25,38	85,21	571,7	
1 неделя пятница					
Пресс пиши, размешивание в бленде		Пшеничные изделия, г		Энергетическая ценность, ккал	
масса порции, г	белки	жиры	углеводы		
Пресс пиши, размешивание в бленде	масса порции, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пресс пиши, размешивание в бленде	30	10,6	13,28	16,96	235,68
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Детский напиток	60	1,92	0,12	3,96	24
Коричный напиток со специями молочно	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Итого	590	21,85	18,8	103,79	695,78
2 неделя вторичие					
Пресс пиши, размешивание в бленде		Пшеничные изделия, г		Энергетическая ценность, ккал	
масса порции, г	белки	жиры	углеводы		
Омлет натуральной	150	11,02	22,73	7,29	263,86
Пюре картофельное	200	0,5	2	3,25	32,8
Чай с сахаром и лимонад	200	0,2	0	13,6	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	38,5
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	492	13,7	32,7	79,53	484,46
2 неделя среда					
Пресс пиши, размешивание в бленде		Пшеничные изделия, г		Энергетическая ценность, ккал	
масса порции, г	белки	жиры	углеводы		
Сырники (заморожен) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,026	155,2
Каша с маслом	200	3,8	2,1	23,17	145
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Итого	414	52,452	41,029	78,809	417,2
2 неделя четверг					
Пресс пиши, размешивание в бленде		Пшеничные изделия, г		Энергетическая ценность, ккал	
масса порции, г	белки	жиры	углеводы		
Уфа, тушеная с помидорами	100/50	24,2	7,8	3,17	89
Картофель отварной	150	3,5	1,5	23,7	233,06
Омлет с сыром	70	0,6	0	1,85	10,4
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	38,5
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Чай с сахаром	200	0	14	56	
Итого	605	30,28	20,77	55,13	540,26
2 неделя пятница					
Пресс пиши, размешивание в бленде		Пшеничные изделия, г		Энергетическая ценность, ккал	
масса порции, г	белки	жиры	углеводы		

Закуска из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб изысканный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,16	73,3
Итого	430	44,18	20,22	71,26	498,3

Коры, тушеные в соусе	100/100	28,3	32,4	6,5	430
Каши пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	109,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Итого	600	39,23	39,9	73,97	906,1

1 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	470	17	31,15	55,372	595,07
1 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	430	42,18	20,22	71,26	498,3
1 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	439	56,332	53,649	78,869	550,5
2 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Макаронные изделия отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Итого	590	25,186	23,159	122,421	821,89
2 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	

		белки	жиры	углеводы	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33
Какао напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	500	12,646	20,34	66,758	449,395

1 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	576	23,332	17,415	75,42	574,93

1 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Колбаса варенная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого	555	19,4	23,2	59,1	538,8

		белки	жиры	углеводы	
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	505	12	12,04	69,15	443,5

2 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	475	14,75	26,38	28,66	504,26

2 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	528	20,8	10,05	64,85	542,36