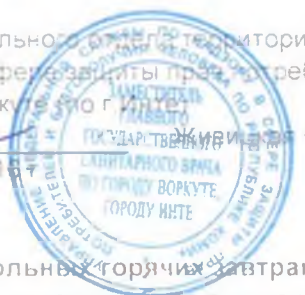


СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника территориального государственного территориального управления
 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
 благополучия человека по РК в г. Воркута

29
 Пакшина
 2016



ЖИВИ И ДИША С И



УТВЕРЖДАЮ
 Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного
 учреждения "Средняя общеобразовательная школа №9"

Пакшина Н.П.
 2016 г.

Примерное двухнедельное меню
 школьных горячих завтраков, обедов, полдников и птшевой ценности приготавливаемых блюд для
 организации питания обучающихся 1-4 классов, детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими,
 за родительские взносы на осенне-зимний период на 2016-2017 учебный год

Дни 1	№ репент уры по сборни ку	Наименование блюд	Масса порции в гр.		Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)			
			7-11 лет	11-18 лет	Б		Ж		У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	7-11 лет	11-18 лет
					7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет										
		ЗАВТРАК																		
	284	Каша овсяная молочная		200		7,3		4,3		38,27	0,19	-	2,9	5	4,1	131,0	45,0	2,6		220,98
	11Р	Яйцо отварное		40		5,08		4,6		0,28	0,03		0,24	100	22	76,8	4,8	1		62,84
	3	Сыр порный		30		6,96		8,85			0,01	0,21	0,15	78	26,4	150	10,5	0,3		107,49
	3	Масло сливочное		10		0,1		7,2		0,13			0,1	40	2,4	3				65,72
	719	Какао на молоке		200		4,3		4,7		31,8										179,4
	11Р	Хлеб пшеничный		50		3,95		0,5		24,15	0,05		0,65		11,5	43,5	16,5	0,55		116,9
	11Р	Апельсин		150		1,28		0,22		12,22	0,08	128,58	0,42		72,86	49,28	27,86	0,64		81
	11Р	Печенье		20		0,13				16					5,36	2,64	1,36	0,24		64,51
		ВСЕГО:				29,1		30,37		122,85	0,36	128,8	4,46	223	382,2	456,2	106,0	5,3		898,84
		ОБЕД																		
	11Р	Овощи св.пор.	100		0,9		0,25		2,85		0,05	11,2			15,5	28	17	0,7		17,25
	158	Суп из овощей	250		2,28		2,33		11,25		0,08	10,63	2,43		43,25	188,3	27,5	0,83		75,03
	450	Цилов мясной	250		25,5		23,883		40,63		0,067	0,13			36,15	259,5	53,33	3,583		495
	714	Чай с лимоном	200		0,53				9,87			2,13			15,33	23,2	12,27	2,13		41,6
	11Р	Хлеб ржано- пшеничный	40		2,24		0,44		0,96		0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24		91,96
	11Р	Яблоко	150		0,6		0,6		14,7		0,04	15	0,3		24	16,5	13,5	3,3		66,6
	11Р	Конфеты шоколадные	60		0,39				48											193,53
		ВСЕГО			32,4		27,5		128,26		0,227	28,19	3,09		127,93	529,8	116,6	11,083		980,97

Дни 2	№ рецепт уры по сборни ку	Наименование блюд	Масса порции в гр.		Пищевые вещества						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	11-18 лет	Б		Ж		У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	7-11 лет	11-18 лет
					7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет										
		ЗАВТРАК																		
	54	Овощи св.порц.		100	0,9		0,25		2,85	0,05	11,2			15,5	28	17	0,7		17,25	
	732	Котлеты рубленые из мяса		100,00	15,20		13,60		13,50	0,08	0,20	0,38	20,00	44,00	96,00	26,00	2,20		237,2	
	525	Картофельное пюре		200	4,1		3,1		25,5	1,54	5	0,2	44,2	51	102,6	35,6	1,14		146,3	
	824	Соус томатный		50	0,69		2,45		3,74	0,01	1,7	0,8	17,3	4,3	13,45	7,75	0,28		39,71	
	714	Чай с лимоном		200	0,53				9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13		41,6	
	ПР	Хлеб ржано-пшен.		40	2,24		0,44		0,96	0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24		91,96	
	ПР	Груши		150	0,6		0,46		15,46	0,04	7,5	0,6		28,5	24	18	3,46		68,26	
		ВСЕГО:			24,26		20,3		71,88										642,28	
		ОБЕД																		
	ПР	Салат из свеклы с яблоком	100		1,31		5,16		12,11	0,02	8,56	2,32		34,4	37,13	19,7	1,72	100,11		
	162	Суп картофельный с горохом	250		7,5		3,25		17,25	0,15	1	1		82,5	327,5	47,5	2,25	128,25		
	493	Птица туш. в соусе	100		11,5		8,57		2,9	0,03	0,1	0,33	22	31,33	83	12,67	7,33	134,7		
	282	Каша гречневая	150		8,9		4,1		39,84	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86		
	ПР	Сок фруктовый	200		0,27				22,8		20	0,67		52	82,67	30	3,2	92,27		
	ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40		2,24		0,44		0,96	0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24	91,96		
	ПР	Вафли	40		0,26				32					5,36	2,64	1,36	0,24	129		
	ПР	Апельсин	75		0,96		0,21		8,68	0,04	64,29	0,21		36,43	24,64	13,93	0,32	40,5		
		ВСЕГО:			32,94		21,73		136,54										948,65	
Дни 3	№ рецепт уры по сборни ку	Наименование блюд	Масса порции в гр.		Пищевые вещества						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	11-18 лет	Б		Ж		У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	7-11 лет	11-18 лет
					7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет										
		ЗАВТРАК																		
	326	Творожная запеканка		200	27,8		19,2		40,2	0,12	0,4	1,6	120	260	376	44	1,8		444,8	
	3	Масло сливочное		10	0,1		7,2		0,13			0,1	40	2,4	3				65,72	
	ПР	Молоко сгущенное		40	1,42		1		11,04	0,01	0,2	0,02	5	63,4	45,8	6,8	0,04		58,84	

719	Чай с лимоном		200		0,53				9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13		41,6
ПП	Апельсин		150		1,92		0,42		17,36	0,06	90	0,06		51,42	34,28	19,28	0,42		46
ПП	Конфеты шоколадные		40		0,26				32					5,36	2,64	1,36	0,24		129
	ВСЕГО:				32,03		27,82		110,6										785,96
	ОБЕД																		
75	Винегрет овощной	100		1,62		6,2			8,9		0,1	13	2,95		40,4	48,8	23,4	1,02	97,88
398	Колбаски детские (сосиски) отварные	98		9,21		14,7			0,78				0,59	18,82	18,82	96,63	10,39	1,18	172,28
132	Борш из св. капусты	250	-	1,83		4,9			11,75		0,05	10,3	2,4		34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
525	Картофельное пюре	150		3,08		2,33			19,13		1,16	3,75	0,15	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
735	Напиток из шиповника	200		0,4		0,27			17,2		0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшенич.	40	-	2,21		0,44			0,96		0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24	91,96
ПП	Яблоко	150		0,6		0,6			14,7		0,01	12,21						0,15	66,6
ПП	Хлеб пшеничный	50		3,95		0,5			24,15		0,05		0,65		11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
ПП	Печенье	40		0,26					32						5,36	2,64	1,36	0,24	129
	ВСЕГО:			32,4		38,44			130,35										1127,83

Дни	№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Масса порции в гр.		Пищевые вещества						Витамины, м				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	11-18 лет	Б		Ж		У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	7-11 лет	11-18 лет
					7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет										
		ЗАВТРАК																		
	398	Колбаски детские (сосиски) отварные		98	9,21		14,7			0,78			0,59	18,82	18,82	96,63	10,39	1,18		172,28
	ПП	Капуста тушеная		200	5,8		16			44,28	0,08	43,2	2,2		151,6	119	57,2	4,6		344,32
	538	Сок фруктовый		200	0,27					22,8		20	0,67		52	82,67	30	3,2		92,27
	100	Хлеб ржано-пшенич.		40	2,24		0,44			0,96	0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24		91,96
	ПП	Апельсин		150	1,92		0,42			17,36	0,08	128,58	0,42		72,86	49,28	27,86	0,64		81
		ВСЕГО:			19,44		31,56			86,18										781,83
		ОБЕД																		
	145	Шш из свежей капусты	250	-	1,78		4,9			6,13		0,04	20,05	2,35		40,18	34,3	85,1	0,65	75,7
	326	Гворожияя запеканка	200	-	27,8		19,2			40,2		0,12	0,4	1,6	120	290	376	44	1,8	444,8
	3	Масло сливочное	20		0,2		14,4			0,26				0,2	80	4,8	6			131,44
	ПП	Молоко ст. с сах.	40		1,42		1			11,04		0,01	0,2	0,02	5	63,4	45,8	6,8	0,04	58,84

Дни 9	№ рецепт уры по сборни ку	Наименование блюд	Масса порции в гр.		Пищевые вещества						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)		
					Б		Ж		У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe			
					7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет											7-11 лет
		ЗАВТРАК																			
		Овощи свежие		100		0,9		0,25		2,85	0,05	11,2			15,5	28	17	0,7		17,25	
	398	Колбаски детские (сосиски) отварные		98		9,21		14,7		0,78			0,59	18,82	18,82	96,63	10,39	1,18		172,28	
	299	Макароны отварные		200		6,8		10		38	0,08		2,6		16	46	10	1		269,2	
	11Р	Сок фруктовый		200		0,27				22,8		20	0,67		52	82,67	30	3,2		92,27	
	11Р	Хлеб ржано-пшени.		40		2,24		0,44		0,96	0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24		91,96	
	11Р	Апельсин		150		1,92		0,42		17,36	0,06	90	0,06		51,42	34,28	19,28	0,42		81	
	11Р	Зефир		20		0,13				16					5,36	2,64	1,36	0,24		64,51	
		ВСЕГО:				21,47		25,81		98,75											788,47
		ОБЕД:																			
	11Р	Горошек зел.консер.	50	-	1,55		0,1		3,25		0,06	5	0,1		10	31	10,5	0,35		20,1	
	135	Щи из свежей капусты	250	-	1,78		4,9		6,13		0,04	20,05	2,35		40,18	34,3	85,1	0,65		75,7	
	366	Тефтели рыбные	100		7,33		5,17		10,38		0,07	0,35	2,13	27,5	36,73	98,83	16	0,53		117,37	
	525	Картофельное пюре	150		3,08		2,33		19,13		1,16	3,75	0,15	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86		109,73	
	714	Чай с сахаром	200		0,53		0		9,47			0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		40	
	11Р	Хлеб ржано-пшени.	40	-	2,24		0,44		0,96		0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24		91,96	
	11Р	Яблоко	150		0,6		0,6		14,7		0,04	15	0,3		24	16,5	13,5	5,3		66,6	
		ВСЕГО:			17,11		13,54		64,02												521,46

Дни 10	№ рецепт уры по сборни ку	Наименование блюд	Масса порции в гр.		Пищевые вещества						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)		
					Б		Ж		У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe			
					7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет											7-11 лет
		ЗАВТРАК																			
	54	Салат - свекла с ябло.		100		1,31		5,16		12,11	0,02	8,56	2,32		34,4	37,13	19,7	1,72		100,11	
	732	Котлеты руб.из птиц.		100,00		15,20		13,60		13,50	0,08	0,20	0,38	20,00	44,00	96,00	26,00	2,20		237,2	
	515	Рис отварной		200		4,89		7,23		48,89	0,03		0,8	36	3,48	82	25,34	0,7		280,15	

Дни 12	№ рецепт уры по сборни ку	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	11-18 лет	Б		Ж		У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	7-11 лет	11-18 лет
					7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет										
		ЗАВТРАК																		
	437	Каша св. тушеная		200	5,8		16		44,28	0,08	43,2	2,2		151,6	119	57,2	4,6		344,32	
		Мясо отвар.(говядина)		100	22,5		19,5		0,33	0,05		0,5		13,83	103,5	26,17	3,5		266,83	
	714	Чай с лимоном		200	0,53				9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13		41,6	
	ПР	Хлеб ржано-пшени.		40	2,24		0,44		0,96	0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24		91,96	
	ПР	Апельсин		300	1,92		0,84		34,72	0,16	257,16	0,84		145,72	98,56	55,72	1,28		162	
	ПР	Зефир		40	0,26		36,78		32					5,36	2,64	1,36	0,24		129	
		ВСЕГО:				33,25		36,78	122,16										1035,71	
		ОБЕД:																		
	ПР	Огурцы солён.пори.	100		0,8		18,1		3,4										20	
	162	Суп картоф. с горохом	250		7,5		3,25		17,25	0,15	1	1		82,5	327,5	47,5	2,25		128,25	
	493	Птица туш. в соусе	100		11,5		8,57		2,9	0,03	0,1	0,33	22	31,33	83	12,67	7,33		134,7	
	282	Каша гречневая	150		8,9		4,1		39,84	0,2				14,6	210	140	5,01		309,15	
	ПР	Сок фруктовый	200		0,27				22,8		20	0,67		52	82,67	30	3,2		92,27	
	ПР	Хлеб ржано-пшени.	40	-	2,24		0,44		0,96	0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24		91,96	
	ПР	Груши	300		1,2		0,92		30,92	0,08	15	1,2		57	48	36	6,92		136,52	
		ВСЕГО:			32,41		35,38		118,07										912,85	

Руководство для применения:

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2011г."

Методические рекомендации № 0100/8604-07-34 Роспотребнадзора от 24.08.2007 г

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учре: и профессионального образования"

Заведующий школьной столовой
МБОУ "СОШ №9"

ИМ

Игнатьева О.М.