

Перспективное 2-х недельное меню горячего питания для учащихся 1-4кл
СанПин 2.3/2.4.3590-20



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1	пудинг из творога с рисом	200	22,72	16,48	30,52	361,14	236 М
Завтрак	повидло	15	0,00	0,00	9,15	36,60	
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	515	27,00	20,4	88,78	602,94	
	понедельник						
Обед	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	макаронные отварные с сыром	150	7,87	6,90	21,4	178,20	204 М
	компот из смеси сухофруктов витаминизиров	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	булочка с повидлом	50	3,8	6,6	30,5	196,00	
	Итого обед	700	23,74	19,18	146,18	849,8	
	Всего за день		50,74	39,58	234,96	1452,74	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	макаронные отварные	150	7,87	6,90	21,4	178,20	204 М
	сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	79 З
День 2	винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45М
Завтрак	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	ИТОГО ЗАВТРАК:	520	20,92	27,02	81,62	587,58	
	вторник						
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	2,27	13,71	83,80	111 М
Обед	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	167 М
	Сок "Добрый" витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	Итого обед	700	17,18	15,64	144,5	788,12	
	Всего за день	1200	38,1	42,66	226,12	1375,70	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	каша рассыпчатая (пшеничная)	100	3,6	2,43	19,53	118,72	302 М
День 3	фрикаделька мясная с рисом	100	9,70	10,00	12,3	174,70	105 М
Завтрак	икра кабачковая	70	0,00	4,90	4,90	63,00	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	17,97	17,94	98,55	589,72	
Обед	суп рассольник	200	3,00	4,5	20,1	135,00	132 Л
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	рагу из овощей	200	3,05	14,66	19,25	221,33	3213
	кондитерские изделия	30	1,2	5,4	19,5	131,40	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	Итого обед	710	14,96	25,37	121,65	778,53	
	Всего за день		32,93	43,31	220,2	1368,25	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	плов из птицы						
День 4	Огурец соленый	200	20,3	17,	35,69	377,00	304 М
Завтрак	хлеб пшеничный	60	0,00	0,00	2,00	7,00	
	чай с лимоном	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	фрукты	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
		100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
четверг	ИТОГО ЗАВТРАК:						
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	590	24,97	17,61	99,51	617,30	
	хлеб пшеничный	200	1,45	3,93	10,2	82,00	88 М
	пюре картофельное	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	котлета домашняя	120	3,08	11,76	28,5	225,00	472 М
	Чай с лимоном	90	9,6	11,70	0,82	272,36	469 Г
		200	0,13	0,02	15,20	62,00	377 М
	Итого обед						
	Всего за день	710	21,86	28,21	103,92	876,36	
			46,83	45,82	203,43	1493,66	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	пюре картофельное						
День 5	котлета домашняя	120	3,08	11,76	28,5	225,00	472 М
Завтрак	салат из кукурузы (консервированной)	90	9,6	11,70	0,82	272,36	469 Г
	хлеб пшеничный	60	1,73	3,71	4,82	59,58	10 М
	чай с лимоном	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
		180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
пятница	ИТОГО ЗАВТРАК:						
Обед	суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	500	18,32	27,58	72,34	730,24	
	хлеб пшеничный	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
	каша вязкая пшеничная с изюмом	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	чай с лимоном	200	5,26	6,07	21,29	159,75	249 К
	кондитерские изделия	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
		30	1,3	1,08	1,62	165,00	
	Итого обед						
	Всего за день	710	18,66	12,18	98,77	723,35	
			36,98	39,76	171,11	1453,59	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	вареники ленивые отварные						
День 6	йогурт 1,2%	200	33,05	20,97	32,42	450,44	462 З
Завтрак	Кофейный напиток	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
		200	2,4	2,66	20,54	110,70	379 М
понедельник	ИТОГО ЗАВТРАК:						
Обед	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	500	36,65	26,13	68,83	656,14	
	хлеб пшеничный	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
	макароны отварные с сыром	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	Компот из смеси сухофруктов витаминизиров	150	7,87	6,90	21,4	178,20	204 М
	фрукты	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
		100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
	Итого обед						
	Всего за день	730	20,7	12,78	139,3	713,8	
			57,35	38,91	208,13	1369,94	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
	суп молочный с крупой						
	сосиски отварные	200	6,03	1,28	21,04	165,5	94 М
Неделя 2	хлеб пшеничный	80	8,32	16,00	16,96	179,20	79 З
День 7	чай с лимоном	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
		180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М

Завтрак						
вторник	ИТОГО ЗАВТРАК:	560	22,06	18,09	100,8	635,5
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	2,27	13,71	83,80
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00
	рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,20
	Сок "Добрый" витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	96,00
	кондитерские изделия	30	1,3	1,08	1,62	165,00
	Итого обед	710	13,8	17,35	105,86	779,00
	Всего за день		35,86	35,44	206,66	1414,5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	688 3
День 8	фрикаделька мясная с рисом	100	9,7	10,00	12,3	174,70	105 М
	салат из белокачанной капусты	70	0,98	3,55	6,31	61,18	43 Л
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
Завтрак среда	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	18,27	16,97	74,44	521,48	
Обед	суп рассольник	200	3,00	4,5	20,1	135,00	132 Л
	хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	167 М
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 3
	Итого обед	760	18,9	18,08	164,11	859,12	
	Всего за день		37,17	35,05	238,55	1380,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	каша рассыпчатая гречневая	110	4,5	3,42	21,85	140,83	302 М
День 9	котлета домашняя	90	9,6	11,70	0,82	272,36	469 Г
Завтрак	салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,	2,51	4,91	46,26	53 М
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
	йогурт 1,2%	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
четверг	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	20,21	20,54	81,65	727,75	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82,00	88 М
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	каша вязкая пшеничная с изюмом	200	5,26	6,07	21,29	159,75	249 К
	чай с лимоном	200	0,11	0,01	13,6	62,00	377 М
	кондитерские изделия	30	1,3	1,08	1,62	165,00	
	Итого обед	730	15,72	11,89	95,91	703,75	
	Всего за день		35,93	32,43	177,56	1431,50	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	рагу из птицы	200	21,00	10,91	15,19	237,73	289 М
День 10	Салат из квашеной капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,20	81 3
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,6	55,80	377 М
	кондитерские изделия	30	1,3	1,08	1,62	165,00	
Завтрак пятница	ИТОГО ЗАВТРАК:	520	27,79	17,39	62,67	659,23	
Обед	суп картофельный с бобовыми (фасолевым)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102 М
	пюре картофельное	120	3,08	11,76	28,5	225,00	472 М
	котлета домашняя	90	9,6	11,70	0,82	272,36	469 Г
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,20	235,00	122 П
	чай с лимоном	200	0,11	0,01	13,6	62,00	377 М
	Итого обед	710	24,78	28,49	105,18	902,16	
	Всего за день		52,57	45,88	167,85	1561,39	

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
		234,16	209,67	829,19	6327,88	завтрак
		190,3	189,17	1225,38	7973,99	обед
Среднее значение за период		424,46	398,84	2054,57	14301,87	всего
Используемая литература :		42,44	39,88	205,45	1430,18	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.Дели принт, 2010г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П. Могильного, 2007г

Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений, под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.Дели принт, 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под ред. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный. 2005г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т.Лапшиной. М. "Хлебпродинформ", 2004г

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных учреждений в 2-х ч., под ред. Доц. Коровка Л.С.

меню составил ответственный за организацию
горячего питания зам. дир. по АХР

 Долгалева Е.В.