

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			грамм	б	ж		

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,95	159	424/2017м
Итого за прием пищи	550	14,05	26,10	104,58	710,72	

Обед

Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом)60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
Кисель из сока (с витамином С)	180	0,67	0,29	34,00	143,15	358/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	870	30,27	41,26	137,12	1044,35	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	600	17,98	31,21	96,53	742,11	

Обед

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	22,76	19,64	125,32	783,67	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	268/330/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	304/2017м
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	701/2010м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	377/2017м
Итого за прием пищи	600	24,86	21,19	80,52	614,05	

Обед

Капуста тушеная	100	1,32	3,40	6,84	63,24	139/2012м
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10		22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	27,36	20,13	111,64	763,34	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Лапшевник	200	15,49	9,81	27,84	266,13	208/2012м
Сметана	30	0,51	4,00	0,68	41,20	п.т,
Кисель из сока (с витамином С)	200	0,74	0,32	37,70	159,00	358/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи		550	17,22	14,61	77,98	519,13

Обед

Овощи посаженное (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Пицца из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/40	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267к/330м
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи		870	33,14	26,31	121,73	845,69
Полдник						

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи		600	30,02	28,85	82,69	710,97

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
------------------------------------	-----	------	------	------	-------	----------

	Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
	Жаркое по - домашнему	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259/2012м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
	Итого за прием пищи	800	31,45	37,23	108,91	899,27	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

	Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
	Сыр порциями	10	2,32	3,95	0,00	36,00	15/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
	Итого за прием пищи	600	12,24	11,903	97,62	532,8	

Обед

	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
	Тефтели (мясные с соусом смешанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
	Каппа гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	870	27,13	27,42	129,14	885,56	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	Итого за прием пищи	600	23,73	24,27	88,84	671,03	

Обед

	Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м
	Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	870	21,66	26,33	138,33	877,74	

СРЕДА

ЗАВТРАК

	Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 М
	Соус молочный сладкий	35	1,75	2,91	19,60	112,58	327/2017м
	Кафе с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
	Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
	Итого за прием пищи	555	17,36	22,85	106,04	704,87	

Обед

	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017м
	Ци из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017м
	Пирожное яблочное	200	12,54	10,46	36,45	214,1	701/2010м

Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	31,75	25,57	124,66	872,18	

четверг

ЗАВТРАК

Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	600	22,50	23,74	94,33	679,83	

Обед

Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	21,86	20,76	105,36	704,02	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная	250	10,00	11,04	49,70	339,00	182/2017м
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0	63	209/2012м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м

Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	610	20,13	17,65	93,02	656,99	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	870	32,06	32,51	126,60	929,37	
Итого по меню:	14215	479,5231	499,5336	2150,9409	15147,6422	
и т.ч. итого за завтрак	5865	200,08	222,37	922,14	6542,46	
среднее значение за завтрак	586,5	20,01	22,24	92,21	654,25	
итого за обед	8350	279,44	277,17	1228,80	8605,19	
среднее значение за обед	835	27,94	27,72	122,88	860,52	
потребность (суммарная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720	
выполнение (от суммарной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35%) в среднем 50-60% +-5%		62	62	283	1520	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021. для учащихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Источник: личная литература:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Де Ли плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Де Ли плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

Таблицы химического состава и категорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Де Ли принг, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

СанПин 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".