

Согласовано

Директор МБОУ Бахланниковская ООШ

А.А. Савицкая 2022 г.

Утверждаю:
Организатор питания ИП Комарова А.А.

2022 г.

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

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	Mg	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
14 М	Хлеб пшеничный	20	0,32	29	0,52	264,36	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
368 М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	59	0	1	2	0	0
	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, г	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
382 М	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0	160	0,4	8,4	12	0	0,8
50 М	Какао на молоке	180	5,71	4,8	20,82	154,86	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	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 порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	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
321 М	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,036	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
	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	Пищевые вещества, г		Энергет	Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		масса								

рецептур	блюда	порции.	белки	жиры	углеводы	энергетическая	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70 M	Овощи квашенные	20	0,39	0,03	1,47	7,81	14,4	0,61	0	0	27,8	41,2	70	1
468 M	Печень по-строгановски, с картофелем	150	21,58	8,71	38,57	320,47	0,21	18	2,96	3	17	166	33	4
331 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
382 M	Какао 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														
№ рецептур	Прием пищи, наименование	масса порции.	Пищевые вещества, г		Энергетическая		Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
	блюда		белки	жиры	углеводы	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
70 M	Овощи квашенные	20	0,1	0,03	1,1	3,56	0,46	0	0	0,01	41,28	70	0,01	
279 M	Тефтели куриные (куры)	80	10,9	11,39	10,64	1,44	0,83	16	0	35,2	76,8	20,8	1,76	
379 M	Кофейный напиток	180	3,9	3	17,28	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0	
302 M	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	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	9,8	12	0	0,8	
	Кондитерское изделие	10	0,02		11,91	48,15	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	92,59	383,73	165,6	6,58	

2 неделя 5 день														
№ рецептур	Прием пищи, наименование	масса порции.	Пищевые вещества, г		Энергетическая		Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
	блюда		белки	жиры	углеводы	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
175 M	Каша молочная «Дружба» 195/5	200	7,56	8,14	34,25	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	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
14 M	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0	0	59	0	1	2	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	9,8	12	0	0,8	
15 M	Сыр порционный	15	4,09	4,6	0,49	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	0,6	8	96,1	0	2,3	
	Итого	525	15,37	20,5	80,69	574,49	0,13	6,24	273,2	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	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 рецептов 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