

Примерное двухнедельное меню для организации питания учащихся 1-4 классов  
МКОУ СОШ №2 им.Кешокова А.П. с.п.Шалушка



день: 1 понедельник  
неделя: 1  
возрастная категория: 7-11 лет  
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	50	0,38	0,00	0,94	5,3	8,04
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	9,6
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	90	12,2	10,9	5,9	172,2	51,78
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	14,32
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,09
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,0
	<b>Итого:</b>	<b>763,3</b>	<b>29,73</b>	<b>29,36</b>	<b>88,8</b>	<b>743,5</b>	<b>101,04</b>

день:  
возрастная категория:

2 вторник  
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	14,04
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,7	7,0	14,4	200,8	19,31
Пром.	Джем фруктовый	50	0,5	0	36,0	38,6	6,75
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	19,5
	<b>Итого:</b>	<b>646</b>	<b>30,15</b>	<b>13,06</b>	<b>129,26</b>	<b>650,1</b>	<b>62,95</b>

день:  
возрастная категория:

3 среда  
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	20,42
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,13	154,75	52,92
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	13,73
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,09
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,96
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,0
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>45,33</b>	<b>22,33</b>	<b>67,29</b>	<b>654,85</b>	<b>104,56</b>

день:

4 четверг

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	50	0,38	0,06	1,19	6,5	8,0
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	11,08
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,5	295,0	59,57
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	10,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,2
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,0
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>31,02</b>	<b>25,25</b>	<b>87,24</b>	<b>702,3</b>	<b>99,18</b>

день:

5 пятница

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,15	5,01	18,8	137,45	13,78
54-60-2020	Яйцо отварное	80	9,6	8	0,6	113,2	17,01
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	10,5	8,8	0	107,4	15,3
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	19,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,77
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	50	3,75	5,65	34,85	207,25	11,25
	<b>Итого:</b>	<b>526</b>	<b>26,85</b>	<b>26,16</b>	<b>94,21</b>	<b>666,6</b>	<b>80,19</b>

день:  
возрастная категория:

6 суббота  
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
<b>Завтрак</b>							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	50	1,0	0,2	5,2	26,1	7,64
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60	114,20	42,22
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	7,43
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	10,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,0
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	50	3,75	5,65	34,85	207,25	11,25
	<b>Итого:</b>	<b>696</b>	<b>30,07</b>	<b>18,81</b>	<b>130,61</b>	<b>818,85</b>	<b>88,64</b>

день:  
неделя:  
возрастная категория:  
сезон:

7 понедельник  
2  
7-11 лет  
осенне-зимний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
<b>Завтрак</b>							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	50	0,50	0,00	0,95	5,47	8,08
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,13	154,75	52,92
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	7,43
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	14,32
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	5,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,0
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	50	3,75	5,65	34,85	207,25	11,25
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>38,7</b>	<b>22,11</b>	<b>116,06</b>	<b>823,09</b>	<b>108,35</b>

день:

8 вторник

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-6о-2020	Яйцо вареное	80	9,6	8	0,6	113,2	17,01
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	15,6
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	19,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	10,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	50	3,75	5,65	34,85	207,25	11,25
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>30,4</b>	<b>27,21</b>	<b>103,11</b>	<b>82,05</b>	<b>76,46</b>

день:

9 среда

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	13,49
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	48,93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	5,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,96
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	11,25
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	19,5
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>26,02</b>	<b>13,59</b>	<b>114,9</b>	<b>686,35</b>	<b>100,71</b>

10 четверг

день:  
возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
<b>Завтрак</b>							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	50	0,49	0,07	1,6	8,9	8,08
54-20м-2020	Говядина отварная	100	28,3	22,8	0,66	321,16	69,81
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	6,88
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	100	3,60	7,40	9,60	119,20	10,71
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	5,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,0
	<b>Итого:</b>	<b>746,5</b>	<b>41,44</b>	<b>36,13</b>	<b>82,72</b>	<b>825,06</b>	<b>109,82</b>

день:  
возрастная категория:

11 пятница

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	50	1,0	0,16	5,16	26,2	7,64
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	13,51
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,5	50,46
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	1,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	19,5
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>34,97</b>	<b>11,32</b>	<b>117,51</b>	<b>711,8</b>	<b>94,89</b>

день:  
возрастная категория:

12 суббота  
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,7	7,06	14,4	200,8	22,05
Пром.	Джем фруктовый	50	0,5	0	36,0	38,6	6,75
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,08
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,44
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,77
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	50	2,55	3,39	20,91	124,35	11,25
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>27,65</b>	<b>10,82</b>	<b>93,06</b>	<b>582,9</b>	<b>57,34</b>

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
557	27,4	18,5	76,6	584	

Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84	470-587
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20