

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Пионер
Кузнецкого района Малышева Л.Н.
Л.Н. Малышева



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

Мустакаев М.М.
М.М. Мустакаев

**Двухнедельное меню для организации питания учащихся в МБОУ
СОШ с. Пионер
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 7-11 лет**

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	эд/ккл	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва											
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
Завтрак																							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,95	7,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,1	121,88	107,44	18,45	0,45									
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1									
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4									
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22									
	ИТОГО:		16,31	19,41	77,77	595,07	0,15	2,53	192,70	0,70	309,55	336,64	59,18	4,07									
Обед																							
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52									
102	Суп картофельный с горохом	250	7,86	7,1	13,44	135,47	0,19	8,94	-	10,4	36,65	52	28,38	3,64									
265	Плов с курицей	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65									
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13									
HP	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22									
HP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24									
	ИТОГО:		30,03	30,71	86,87	730,31	0,33	34,92	0,00	13,33	121,28	362,39	112,00	10,40									
Полдник																							
HP	Творожный сыр	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	99	99	10,5	0,2									
389	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8									
	ИТОГО:		8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	20,00	0,30	113,00	113,00	18,50	3,00									
Итого: используется йодированная соль, зелень																							
	ВСЕГО		54,84	54,32	190,59	1500,98	0,52	41,70	212,70	14,33	543,83	812,03	189,68	17,47									

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Завтрак Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	8,4	9,3	25,1	183,4	0,44	1,9	-	14,7	92,3	129,3	26,7	
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96	
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	76,8	4,8	1	
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	20,4	6,6	0,22	
	ИТОГО:		16,32	18,60	82,43	555,10	0,51	2,70	0,80	49,54	235,50	173,70	28,88	
67	Обед Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	
94	Рассольник	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	2,43	16,55	34,95	28	1,03	
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	-	-	14,6	210	140	5,01	
493	Птица тушеная в сметанном соусе	120	13,4	5,25	47	220,5	0,05	0,02	-	54,5	132,9	20,3	1,62	
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	13,6	22,13	11,73	2,13	
НР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
НР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	ИТОГО:		30,47	21,39	150,21	846,86	0,56	27,59	6,00	153,45	508,58	240,03	12,27	
	Полдник													
НР	Зефир	20	0,13	-	16	64,51	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	40	11	14	0,8	
	ИТОГО:		0,73	0,40	48,60	200,91	0,04	4,00	0,15	45,36	13,64	15,36	1,04	
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		47,52	40,39	281,24	1602,87	1,11	34,29	6,80	248,35	757,72	429,09	42,19	

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/д ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Завтрак Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5,6	4,3	33,6	218	0,16	-	1,6	4,1	112	42	1,4	
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	13,6	22,13	11,73	2,13	
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6,98	10,54	23,89	229,34	0,05	92	0,56	187,6	145,4	17	1,44	
	ИТОГО:		18,19	19,44	67,24	550,18	0,24	0,41	2,40	227,30	356,33	75,53	5,97	
	Обед													
	Огурец свежий порц.	60	0,23	-	1,05	6	0,03	3	-	0,02	-	7,5	0,2	
147	Сул - лапша с курицей	250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	54	208	7	0,2	
451	Котлеты с соусом	100	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	135	133,1	20,7	1,2	
309	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	ИТОГО:		24,03	28,96	143,43	896,20	0,29	9,92	2,77	220,66	481,40	92,30	4,77	
	Полдник													
ПР	Печенье заглазное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	0,26	8,2	17,4	3	0,2	
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	-	155	118,75	18,75	0,13	
	ИТОГО:		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33	
	Используется водорастворимая соль, зелень													
	ВСЕГО		49,05	52,54	231,99	1596,16	0,59	11,08	5,43	611,16	973,88	189,58	11,07	

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
183	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	200	6,54	4,51	35,18	295	0,44	1,64	-	14,7	183,38	129,3	99,23	2,87
376	чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6,98	10,54	23,89	229,34	0,05	0,14	92	0,56	187,6	145,4	17	1,44
	ИТОГО:		19,13	19,65	68,82	627,18	0,52	2,05	192,00	15,50	406,78	373,63	132,76	7,44
Обед														
67	Винегрет овощной	60	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
104	Суп картофельный с курицей	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,7	72,22	29,67	1,15
437	Гуляш из грутки	100	16,5	10,1	6,2	204,6	0,14	1,28	-	-	24,36	194,69	16,01	1,32
309	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
377	чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	0,2	2,83	60	1	14,2	-	2,4	0,36
НР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
НР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО:		29,36	27,42	103,61	811,10	0,68	28,18	60,00	6,52	134,46	410,01	95,58	6,06
Полдник														
НР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Зефир	125/1	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25	-	150	118,75	17,5	0,13
	ИТОГО:		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,20	136,15	20,50	0,33
Используется йодированная соль, зелень														
	ВСЕГО		53,82	53,33	191,37	1594,93	1,26	31,11	290,00	22,28	699,44	919,79	248,84	13,83

День: сельской
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/л ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,95	9,74	38,5	264,55	1,06	52,7	0,1	121,88	107,44	18,45	0,45	
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
349	Компот из смесей сухофруктов	200/1	2,46	0,3	34,26	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96	
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,98	4,4	9,79	112,48	0,02	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22	
	ИТОГО:		15,47	19,04	82,83	636,25	0,14	192,70	0,90	156,72	250,64	62,85	2,63	
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	2,31	43	28,32	16	0,52	
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	
278	Тфтели с соусом	100	7,86	7,98	9,32	140,98	-	0,6	-	34,4	-	17,84	0,8	
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	13,6	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	
	ИТОГО:		19,60	19,86	91,56	623,68	1,28	30,00	2,79	164,37	344,45	147,82	21,46	
Полдник														
ПР	Печенье зыбкое	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	8,2	17,4	3	0,2	
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	155	118,75	18,75	0,13	
	ИТОГО:		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	163,20	136,15	21,75	0,33	
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		41,90	43,04	195,71	1409,71	1,48	32,61	3,95	484,29	731,24	232,42	28,42	

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осень –зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	эл ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
302	Каша рисовая молочная	5/200	5,09	4,27	30,98	197	0,03	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47				
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	158,67	132	29,33	2,4				
I	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22				
	ИТОГО:		15,45	15,94	70,25	527,52	0,11	140,02	0,60	373,57	296,20	65,53	4,09				
	Обед																
	Помидора свежая порц.	60	0,33	-	1,05	23	0,2	6	-	18	-	7,5	0,2				
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	33,4	72,22	25,35	1,175				
321	Капуста тушеная с курицей	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	14,23	200,14	39,29	2,65				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10				
	ИТОГО:		25,35	22,42	122,54	824,35	0,45	13,83	21,05	72,09	332,16	164,94	21,59				
	Полдник																
ПР	Творожный сырок	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	99	99	10,5	0,2				
389	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8				
	ИТОГО:		8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	20,00	113,00	113,00	18,50	3,00				
	Используется йодированная соль, зелень.																
	ВСЕГО		49,30	42,56	218,74	1527,47	0,60	19,55	181,07	558,66	741,36	248,97	28,68				

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: осень –зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	эл ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	20/150	13,1	12,2	15,4	244	0,09	0,74	0,06	-	226,4	344,91	48,92	0,84				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96				
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22				
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	100	2,8	2,15	11,1	109	0,16	-	-	1,6	4,1	112	42	1,4				
	ИТОГО:		18,74	19,05	83,55	661,86	0,29	1,54	40,06	2,16	243,34	523,31	130,52	3,42				
	Обед																	
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83				
493	Птица тушеная в сметанном соусе	120	13,4	5,25	47	220,5	0,05	0,02	-	-	54,5	132,9	20,3	1,62				
309	Макарона отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,2	42,4	10				
	ИТОГО:		25,66	22,30	138,83	790,14	0,27	124,20	0,00	4,33	143,53	253,81	125,78	21,23				
	Полдник																	
ПР	Изюмие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2				
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1				
	ИТОГО:		3,70	2,46	19,74	115,90	0,82	20,00	13,00	0,42	22,20	28,40	27,00	1,20				
	Используется йодированная соль, зелень																	
	ВСЕГО		48,10	43,81	242,12	1567,90	1,38	145,74	53,06	6,91	409,07	805,52	283,30	25,85				

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осень — зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/д ккал	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Капша жидкая молочная овсяная с маслом и сахаром	200	5,82	4,53	34,27	285	-	1,17	-	-	152,76	-	6,66	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6,98	10,54	23,89	229,34	0,05	0,14	92	0,56	187,6	145,4	17	1,44
	ИТОГО:		18,41	19,67	67,91	617,18	0,08	1,58	192,00	0,80	375,96	244,33	40,19	6,28
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52
147	Суп с вермишелью с курицей	250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2
451	Котлеты с соусом	100	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,2
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
378	Кисель плодово-ягодный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,2	42,4	10
	ИТОГО:		23,70	32,96	159,07	992,53	0,25	31,35	27,00	3,11	241,07	490,72	155,51	20,01
Полдник														
ПР	Зефир	20	0,13	-	16	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8
	ИТОГО:		0,73	0,40	48,60	200,91	0,04	4,00	0,15	0,00	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		42,84	53,03	275,58	1810,62	0,37	36,93	219,15	3,91	662,39	748,69	211,06	27,33

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и

В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011, 2015, 2017г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятия обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Злобнов,

В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под

ред.В.Т.Лапиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Мустакаев М.М.

Мустакаев М.М.

