



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Поляновской ООШ

Сергеева /М.М.Сергеева/

« 3 » марта 2021 г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для обучающихся МБОУ Поляновской ООШ Вяземского района Смоленской области

Меню составлено с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л. (Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып. Москва, 2003, ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам.директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва, 2004, под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2005, 2007) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования), с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20

1 НЕДЕЛЯ Понедельник														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
206	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
297	Голубцы ленивые	220	16,77	10,74	24,06	260,06	0,00	23,79	0,00	3,06	71,25	138,7	52,31	1,94
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44
	Итого	820	28,37	20,51	103,03	796,29	0,37	40,74	0,00	3,06	146,54	302,25	114,17	6,47

1 НЕДЕЛЯ Вторник														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
234	Биточки рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	0,00	0,94	0,00	0,00	60,15	0,00	24,36	1,24
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11	0,00	11,60	46,83	0,01	1,66	0,00	0,00	3,90	0,72	0,24	0,37
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44

ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44
	Итого	850	23,13	26,27	209,32	716,12	0,32	36,76	25,50	0,00	178,12	216,56	103,38	6,03

1 НЕДЕЛЯ Среда

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25,00	0,00	0,00	41,60	30,60	14,2	0,58
204	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/10	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200/10	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44
	Итого	880	36,02	24,57	112,31	811,74	0,38	40,71	44,02	0,02	346,21	686,50	300,98	42,50

1 НЕДЕЛЯ Четверг

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
187	Щи из свежей капусты с	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80

	картофелем со сметаной													
304	Плов из птицы	220	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44
	Итого	860	33,89	27,32	119,66	878,08	0,31	25,97	60,00	0,00	155,59	395,16	129,18	7,30

1 НЕДЕЛЯ Пятница

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
694	Картофельное пюре	160	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11	0,00	11,60	46,83	0,01	1,66	0,00	0,00	3,90	0,72	0,24	0,37
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44
	Итого	830	170,92	23,26	84,08	623,05	137,55	16,88	69,17	25,50	126,99	322,33	171,58	33,16

2 НЕДЕЛЯ Понедельник

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
------------	--------------------------------	--------------	---------------------	--	--	----------------	-------------	--	--	--	--------------------------	--	--	--

			Б	Ж	У	ценность Ккал.	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	0,31	9,10	0,31
36	Свекольник со сметаной	250/10	2,268	5,38	10,98	98,68	0,062	12,74	0,00	0,00	40,94	0,00	0,00	1,34
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200/10	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44
	Итого	840	34,92	28,94	108,80	828,91	0,33	40,68	72,02	0,02	370,72	601,96	273,58	42,75

2 НЕДЕЛЯ Вторник														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерге- тическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
197	Рассольник петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	0,00	24,95	63,30	26,40	0,94
243	Отварная сосиска	85	8,69	22,84	1,80	247,15	0,00	0,00	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
694	Пюре картофельное	160	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44

	Итого	875	167,29	31,99	92,55	695,63	137,51	15,01	18,25	25,69	82,67	337,27	176,06	33,57
--	--------------	------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

2 НЕДЕЛЯ Среда														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
336	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	0,31	42,00	42,00	0,00	29,28	159,45	58,65	2,31
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11	0,00	11,60	46,83	0,01	1,66	0,00	0,00	3,90	0,72	0,24	0,37
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44
	Итого	870	92,44	27,71	124,75	962,42	223,55	57,68	43,13	51,00	90,49	360,63	252,07	34,39

2 НЕДЕЛЯ Четверг														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25,00	0,00	0,00	41,60	30,60	14,2	0,58

187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
436	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03
377	Чай с лимоном	200/10	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44
	Итого	860	45,36	20,43	89,16	719,29	0,41	59,77	24,02	0,02	360,73	838,31	317,11	44,13

2 НЕДЕЛЯ Пятница

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД (7 – 11 лет)														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
108	Суп картофельный с клецками	250/10	0,35	2,70	1,95	33,10	0,00	1,93	1,18	1,20	86,03	14,73	7,45	0,80
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20
679	Каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,5	67,50	3,95
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0	8,00	0	0	0,44
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06	0	0	0	11,6	52,0	16,8	1,44
	Итого	830	26,52	22,24	110,53	772,75	0,41	13,10	24,20	1,20	176,82	431,50	127,21	9,07
Итого за 10 дней:			658,89	253,24	1154,19	7505,10	501,14	434,42	380,31	106,51	2034,88	4492,27	1964,92	259,37
Среднее за 10 дней			65,89	25,32	115,42	750,51	50,11	43,44	38,03	10,65	203,49	449,22	196,50	25,94

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд с аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают