



Согласовано  
 Директор МБОУ УДСОШ № 2  
 [Подпись] 2021г.



Согласовано:  
 Организация питания ИП Комарова А.А.  
 [Подпись] 2021г.

**Примерное 2-х недельное меню  
 для организации горячего питания учащихся  
 1- 4 класс**

Сборник № рецеп.	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	РЭ
<b>1-я неделя</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>1-й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>														
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62
376 М	Чай с сахаром 200/12	200	0	0	11,98	47,89	0	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,86	0
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
14 М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	45
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36	0	0	160	0,4	9,6	12	0	0,08	0
368 М	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>10,82</b>	<b>46,19</b>	<b>48,75</b>	<b>658,99</b>	<b>0,12</b>	<b>15,99</b>	<b>266,1</b>	<b>1,22</b>	<b>390,43</b>	<b>294,64</b>	<b>47,04</b>	<b>4,91</b>	<b>177,22</b>

1-я неделя	<b>ВТОРНИК</b>															
	<b>ЗАВТРАК</b>															
2-й день																
212 М	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160	16,46	18,5	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,79	267,031	25,05	3,037	303,58	
50 М	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	0	0,06	6	18,6	6,3	0,21	15	
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66	
434 М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	0	
	Фрукты (киви)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16	12	2,3		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>30,529</b>	<b>29,579</b>	<b>78,319</b>	<b>658,667</b>	<b>705,67</b>	<b>0,566</b>	<b>13,88</b>	<b>285,66</b>	<b>3,911</b>	<b>405,756</b>	<b>110,49</b>	<b>7,459</b>	<b>362,24</b>	
1-я неделя	<b>СРЕДА</b>															
	<b>ЗАВТРАК</b>															
3-й день																
268 М	Шницель мясной	90	14,6	14,28	13,68	241,75	0,09	0	0	2,13	20,67	151,4	24,53	2,47	0	
363 К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	48,5	
321 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	
71 М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	
	Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	0	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,9	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>562</b>	<b>21,9</b>	<b>18,73</b>	<b>82,44</b>	<b>588,53</b>	<b>0,35</b>	<b>40,69</b>	<b>18,3</b>	<b>3,14</b>	<b>93,9</b>	<b>311,32</b>	<b>87,97</b>	<b>5,99</b>	<b>111,06</b>	



<b>1-я неделя</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>4-й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>														
224 М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,01	16,05
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	0	124,77	90	14	0,14	22
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
371 М	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>535</b>	<b>31,55</b>	<b>21,44</b>	<b>69,55</b>	<b>600,39</b>	<b>0,254</b>	<b>41,07</b>	<b>137,15</b>	<b>1,74</b>	<b>578,1</b>	<b>541,35</b>	<b>89,25</b>	<b>2,33</b>	<b>735,59</b>

<b>1-я неделя</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>5-й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>														
260 М	Гуляш из говядины	90	17,02	18,74	2,41	246,47	0,07	3,21	0	2,47	11,42	175,88	23,49	2,6	71,1
70 М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	0
434 М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>537</b>	<b>32,9</b>	<b>26,99</b>	<b>97,04</b>	<b>766</b>	<b>0,72</b>	<b>8,77</b>	<b>1,6</b>	<b>5,68</b>	<b>86,74</b>	<b>501,12</b>	<b>204,45</b>	<b>9,54</b>	<b>78,24</b>

2-я неделя	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
6-й день	<b>ЗАВТРАК</b>															
71 М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9	
239 М	Тефтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35	
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66	
	Пастила ванильная	15	0,08	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>535</b>	<b>23,35</b>	<b>16,75</b>	<b>87,41</b>	<b>596,31</b>	<b>0,464</b>	<b>38,3</b>	<b>52,96</b>	<b>3,59</b>	<b>318,57</b>	<b>439,2</b>	<b>110,08</b>	<b>3,94</b>	<b>124,43</b>	

2-я неделя	<b>ВТОРНИК</b>															
7-й день	<b>ЗАВТРАК</b>															
233 М	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03	
378 К	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0	0,9	0	0,02	2,22	1,8	1,56	0,05	0	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	
368 М	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	45	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>597</b>	<b>25,37</b>	<b>17,32</b>	<b>78,18</b>	<b>578,88</b>	<b>0,31</b>	<b>20,81</b>	<b>80</b>	<b>3,1</b>	<b>225,16</b>	<b>333,16</b>	<b>72,25</b>	<b>6,09</b>	<b>710,17</b>	



2-я неделя	<b>СРЕДА</b>														
8-й день	<b>ЗАВТРАК</b>														
	Перец болгарский	30	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15	75,08
162 К	Запеканка картофельная с печенью	200	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58	8064,4
331 М	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
434 М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>520</b>	<b>35,28</b>	<b>20,7</b>	<b>105,06</b>	<b>751,58</b>	<b>0,94</b>	<b>130,76</b>	<b>7923,7</b>	<b>4,17</b>	<b>319,08</b>	<b>711,55</b>	<b>134,23</b>	<b>10,76</b>	<b>8200,7</b>
2-я неделя	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
9-й день	<b>ЗАВТРАК</b>														
71 М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
279 М	Тефтели куриные (куры)	90	12,27	12,81	11,97	212,65	0,12	3,85	40,16	1,83	11,19	125,02	19,77	1,31	22,95
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	0	124,77	90	14	0,14	22
	Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>525</b>	<b>28,02</b>	<b>18,48</b>	<b>100,14</b>	<b>676,6</b>	<b>0,51</b>	<b>6,73</b>	<b>50,16</b>	<b>2,93</b>	<b>165,93</b>	<b>464,85</b>	<b>189,55</b>	<b>7,09</b>	<b>47,95</b>

2-я неделя	<b>ПЯТНИЦА</b>															
10-й день	<b>ЗАВТРАК</b>															
175 М	Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07	
376 М	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,86	0	
14 М	Масло порционнo	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	45	
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	
368 М	Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,45	0	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>625</b>	<b>15,37</b>	<b>20,8</b>	<b>80,78</b>	<b>574,49</b>	<b>0,22</b>	<b>8,66</b>	<b>121</b>	<b>1,48</b>	<b>432,5</b>	<b>399,81</b>	<b>88,37</b>	<b>6,14</b>	<b>152,67</b>	
	<i>Итого за завтрак 10 дней</i>		<i>255,09</i>	<i>236,97</i>	<i>827,67</i>	<i>6497,43</i>	<i>4,45</i>	<i>325,65</i>	<i>8,936,59</i>	<i>30,93</i>	<i>3,027,15</i>	<i>4574,3</i>	<i>1133,7</i>	<i>64,26</i>		
	<i>Среднее значение за завтрак</i>		<i>25,51</i>	<i>23,7</i>	<i>82,77</i>	<i>649,74</i>	<i>0,44</i>	<i>32,56</i>	<i>893,66</i>	<i>3,09</i>	<i>302,71</i>	<i>457,43</i>	<i>113,37</i>	<i>6,43</i>		
	<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<i>16%</i>	<i>33%</i>	<i>51%</i>											
	<i>Выполнение СанПиН 2020Г</i>		<i>33,13%</i>	<i>30,00%</i>	<i>24,71%</i>	<i>27,65%</i>	<i>#####</i>	<i>54,27</i>	<i>127,67</i>	<i>30,93</i>	<i>27,52</i>	<i>41,58</i>	<i>46,35</i>	<i>53,55</i>		
	<i>Выполнение МП,% от суточной нормы</i>		<i>32%</i>	<i>30,50%</i>	<i>26%</i>	<i>29%</i>	<i>32%</i>	<i>38%</i>	<i>115%</i>	<i>28%</i>	<i>26%</i>	<i>33%</i>	<i>41%</i>	<i>48%</i>		
	<b>Распределение ЭЦ</b>			<i>норма</i>												
		<i>Завтрак</i>	<i>27,65%</i>	<i>20-25%</i>												

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П Могильного и В.А.Тутельяна -М.:ДеЛи принт. 2011г.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией В.Р Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред.И.М.скурихина, В.А.Тутельян, 2008г.Москва

Пронумеровано, прошито и скреплено  
печатью

6

*Антонина*  
(лист)

Комарова  
Антонина  
Антонина  
(подпись)

