

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Дубровская СШ

Н.Н. Лавриненкова

Приказ от «30» августа 2024 г. № 36 о/д

**Двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Дубровская
средняя школа Демидовского района Смоленской области
в возрасте от 12 лет и старше
(осенне - зимний сезон)**

**Двухнедельное меню. Сезон: осенне -зимний.
Возрастная категория: завтрак/5-11 кл**

День 1																			
№ рец епта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
366	Запеканка из творога со сметаной	225	34,2	27,06	31	488	0,09	0,36	6,22	0,36	0,002	138,8	195,04	34,99	1,13	314,94	0	0,005	0,007
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8	24,0	0	0	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,02	0	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,002	0	0,007
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	8,6	40	0,03	0,02	10,0	0	0	16	11	9	2,2	278	0	0	0
	Итого	555	36,95	27,93	70,02	664,51	0,15	0,4	16,22	0,36	0,002	173,4	239,54	59,89	4,73	656,24	0,002	0,005	0,014
День 2																			
№ рец епта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
371	Рыба припущенная	100	9,7	9,7	0,0	56,0	0,06	0,1	0	0,02	0	67	180	23	0,9	310	0,065	0	0
593	Соус томатный	15	0,39	0,72	1,26	13,2	0,003	0,003	0,42	0	0	3	13,8	1,2	0,12	29,4	0	0,001	0,001
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,18	0,16	25,2	0,09	0,001	50,94	133,9	43,38	1,62	986,94	0	0,001	0,053
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	0	0	0	0	0	10,8	7,2	5,4	0,72	21,6	0	0	0
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,08	0,025	0	0	0	11	42,5	16,5	1	65,5	0	0,001	0,007
	Хлеб с морской капустой	50	3,7	0,55	24,2	116,55	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	42,1	3,67	371	0,001	0,001	0,01
	Итого	575	21,39	18,18	89,2	533,5	0,423	0,338	28,23	0,29	0,001	167,74	440,57	131,58	8,03	1784,44	0,066	0,004	0,071
День 3																			
№ рец епта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
224	Рагу из овощей	180	3,6	14,94	20,7	202,5	0,05	0,13	16,53	1,62	0	70,02	116,82	35,12	2,16	762,48	0,001	0	0,02
487	Мясо птицы отварное	100	15,7	8,9	0,4	144,0	0,02	0,12	1,4	0,04	0	33,0	156	19,0	1,6	163,0	0	0	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,0	32,22	127,8	0,018	0,01	4,86	0,1	0	10,8	3,6	3,5	0,72	66,4	0	0	0
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,06	0,03	0	0	0	13,2	51	19,8	1,2	78,6	0	0,004	0,009

15	Сыр (порциями)	20	5,33	5,33	5,47	72,8	0,008	0,067	0,15	0,053	0	176	100	0,02	0,2	17,6	0	0	0
	Итого	560	29,31	30,91	89,63	704,12	0,15	0,3	21,75	1,78	0	285,44	349,06	67,59	5,01	999,94	0,001	0,004	0,029

День 4

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
302	Каша гречневая вязкая	180	5,4	9,66	27,9	216	0,09	0,07	0	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88	165,6	0	0	0	
437	Гуляш	100	13,9	13,6	4,0	157,56	0,27	0,12	0	0,01	0	18	143	18	1,4	211	0	0	0	
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	0	0	0	0	0	10,8	7,2	5,4	0,72	21,6	0	0	0	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,08	0,025	0	0	0	11	42,5	16,5	1	65,5	0,002	0,003	0,007	
	Хлеб с морской капустой	50	3,7	0,55	24,2	116,55	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	42,1	3,67	371	0,003	0,003	0,01	
	Итого	560	26,93	25,26	95,3	673,16	0,54	0,265	0,63	0,19	0	86,4	385,47	170,2	9,67	834,7	0,005	0,006	0,017	

День 5

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
337	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,009	0,1	0	0,03	0,001	10	34,4	2	0,2	25,2	0	0,006	0,001	
333	Макароны с сыром	200	9,72	11,11	38,34	300,6	0,088	0,503	0	0,059	0,001	196,02	271,8	27,62	1,346	267,3	0	0,038	0	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8	24,0	0	0	0	
1	Бутерброд с маслом	35	2,26	5,02	15,45	117,01	0,05	0,03	0	0,03	0	7,8	27	9,93	0,61	40,8	0	0	0	
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	8,6	40	0,03	0,02	10,0	0	0	16	11	9	2,2	278	0	0	0	
	Итого	555	15,03	18,43	77,54	547,11	0,296	0,655	10	0,154	0,003	244,02	361,4	57,27	5,286	647,5	0,002	0,046	0,007	

День 6

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,4	5,93	58,67	0,04	0,1	35	0,06	0	46	55	15	0,8	209	0	0	0	
492	Плов из птицы	170	12,15	11,85	27,15	268,5	0,045	0,075	1	0	0	7	80	9,5	0,65	118	0,001	0	0	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,2	0,66	2,6	0,06	0,004	172,2	178,4	24,8	1	359,4	0,003	0,003	0,04	
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,68	0,064	0,02	0	0	0	8,8	34	13,2	0,8	52,4	0,002	0,002	0,006	
	Хлеб с морской капустой	50	3,7	0,55	24,2	116,55	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	42,1	3,67	371	0,004	0,003	0,01	
	Итого	550	24,68	21,96	110,34	738,4	0,449	0,905	39,23	0,3	0,004	259	410,57	104,6	6,92	1109,8	0,01	0,008	0,056	

День 7

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
302	Каша молочная овсяная вязкая	200	6,22	11,56	29,33	255,56	0,14	0,04	0	0	0,001	58	140	58	1,6	142	0,001	0	0
	Сок фруктовый	200	1	0,0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	35	2,26	5,02	15,45	117,01	0,05	0,03	0	0,03	0	7,8	27	9,93	0,61	40,8	0	0	0
15	Сыр (порциями)	20	5,33	5,33	5,47	72,8	0,008	0,067	0,15	0,053	0	176	100	0,02	0,2	17,6	0	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	8,6	40	0,03	0,02	10,0	0	0	16	11	9	2,2	278	0	0	0
	Итого	555	15,11	21,91	80,05	573,37	0,291	0,142	14,63	0,245	0,002	115,4	231,17	91,55	7,62	1034	0,003	0,003	0,01
День 8																			
1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,18	0,162	25,2	0,09	0,001	50,94	133,9	43,38	1,62	986,94	0	0,001	0,053
388	Котлеты рыбные	100	13,0	8,8	15,2	197,11	0,09	0,13	0,4	0,001	0	64	172	22	1,2	283	0,034	0,003	0,18
693	Какао с молоком	180	4,9	5,0	32,5	190	0,2	0,66	2,6	0,06	0,004	172,2	178,4	24,8	1	359,4	0,003	0,003	0,04
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,68	0,064	0,02	0	0	0	8,8	34	13,2	0,8	52,4	0,002	0,002	0,006
	Хлеб с морской капустой	50	3,7	0,55	24,2	116,55	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	42,1	3,67	371	0,003	0,003	0,01
	Итого	550	28,27	21,27	117,0	773,04	0,434	0,362	26,23	0,33	0,005	148,74	403,07	145,48	8,29	1693,34	0,042	0,009	0,249
День 9																			
1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
451	Котлета	100	17,9	14,32	16,0	210	0,082	0,124	0,178	0	0	39,11	85,33	13,11	0,96	209,78	0,001	0	0,194
214	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,2	0,06	0,108	39,78	0,72	0	110,7	89,1	25,72	1,8	755,64	0,002	0	0,029
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	0	0	0	0	0	10,8	7,2	5,4	0,72	21,6	0	0	0
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,68	0,064	0,02	0	0	0	8,8	34	13,2	0,8	52,4	0,002	0,002	0,006
	Хлеб с морской капустой	50	3,7	0,55	24,2	116,55	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	42,1	3,67	371	0,003	0,003	0,01
	Итого	550	29,28	24,31	93,52	652,63	0,306	0,302	40,59	0,9	0	194,41	278,8	99,53	7,95	1410,42	0,008	0,005	0,239
День 10																			
1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
53	Салат из свёклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,18	77,1	0,037	0,048	8,92	0,012	0	59,417	34,67	24,52	1,48	289,77	0	0	0,002

436	Жаркое по - домашнему	180	14,02	10,82	19,44	225	0,16	0,2	9,2	0,02	0	32	188	44	2,8	946	0	0	0
631	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,0	29,0	115,02	0,016	0,009	4,37	0,09	0	9,72	3,24	3,15	0,648	59,76	0	0	0
	Батон нарезной	55	4,13	1,6	28,27	143,94	0,088	0,028	0	0	0	12,1	46,8	18,15	1,1	72,05	0,002	0,003	0,008
	Хлеб с морской капустой	50	3,7	0,55	24,2	116,55	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	42,1	3,67	371	0,003	0,003	0,01
	Итого	565	23,68	17,15	109,09	677,61	0,401	0,335	23,12	0,302	0	138,24	335,88	131,92	9,7	1738,58	0,005	0,006	0,02
	Итого в среднем	557,5	25,0	22,7	93,2	653,7	0,344	0,4	22,07	0,49	0,002	181,28	343,55	104,96	7,32	1190,9	0,014	0,01	0,07

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под общей редакцией В.Т. Лапшиной. - М.: 2004 г. МИНИСТЕРСТВО ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТОРГОВЛИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.
3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
4. Методические рекомендации (МР 2.4.0179-20) рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
5. Химический состав Российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна.