

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: 12 лет и старше. Обед

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0	0,04	0,02	13,7	0,04	0	10,0	24,0	11,0	0,27	237,0	0	0	0,002
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	6,9	73,0	0,05	0,05	20,5	0,01	0	65,0	185,0	25,0	0,75	290,0	0	0	0
492	Плов из птицы	180	12,86	12,55	28,75	284,29	0,048	0,08	1,06	0	0	7,41	84,71	10,06	0,69	124,94	0,001	0	0
693	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171,0	0,18	0,59	2,3	0,04	0,004	155,0	160,6	22,32	0,9	323,5	0,003	0,003	0,04
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	16,5	1	371	0,002	0,003	0,01
	Хлеб с морской капустой	40	2,96	0,44	19,36	93,24	0,08	0,04	0,51	0,15	0	20,0	50,53	49,68	4,53	296,8	0,001	0,003	0,01
	ИТОГО	800	26,78	29,24	113,36	823,38	0,52	0,88	29,3	0,4	0,004	304,4	597,0	157,6	8,47	1589,2	0,007	0,009	0,06

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	7,9	23,2	188,0	0,06	0,09	0,59	0	0	83,09	47,39	7,76	0,86	215,8	0	0	0
436	Жаркое по-домашнему	220	19,58	13,22	23,76	275,0	0,2	0,2	11,2	0,02	0	39,1	229,8	53,8	3,4	1156	0	0	0
631	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,0	29,0	115,02	0,016	0,01	4,37	0,09	0	9,72	3,24	3,15	0,648	59,76	0	0	0
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,68	0,07	0,03	0	0	0	8,8	34,0	13,2	0,8	52,4	0	0	0,01
	Хлеб с морской капустой	30	2,22	0,33	14,52	69,93	0,06	0,03	0,38	0,11	0	15	37,9	37,26	3,4	222,6	0,003	0,002	0,01
	ИТОГО	820	32,09	26,01	116,97	811,3	0,52	0,6	52,94	0,33	0	300,6	539,2	156,2	9,55	1943,5	0,013	0,008	0,06

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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
71	Помидор свежий	100	0,9	0,2	2,7	18,0	0,04	0,02	13,7	0,04	0	10,0	24,0	11,0	0,27	237,0	0	0	0,002
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,0	4,9	14,3	110,0	0,1	0,08	13,75	0,01	0	47,25	69,0	28,25	1,0	531,25	0,004	0,0	0,026
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
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

631	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,0	29,0	115,02	0,016	0,01	4,37	0,09	0	9,72	3,24	3,15	0,65	59,76	0	0	0
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	16,5	1	371	0,002	0,003	0,01
	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	910	28,91	28,98	119,16	817,18	0,69	0,44	72,86	1,23	0	245,67	454,7	144,72	8,39	2536,7	0,009	0,004	0,077

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0	0,04	0,02	13,7	0,04	0	10,0	24,0	11,0	0,27	237,0	0	0	0,002
133	Суп картофельный	250	2,8	3,0	20,5	121,0	0,15	0,1	15,0	0,5	0	27,75	90,8	37,0	1,5	866,5	0,007	0,0	0,045
332	Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,2	45,6	326,0	0,09	0,03	0,0	0,0	0	18,18	52,3	11,36	1,14	54,5	0,0	0,0	0,0
388	Котлеты рыбные	100	13,0	8,8	15,2	197,11	0,09	0,13	0,4	0,06	0	64	172	22	1,2	283	0,034	0,003	0,18
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	0,07	0,03	0	0	0	8,8	34,0	13,2	0,8	52,4	0	0	0,01
	ИТОГО	870	26,58	31,16	118,76	871,99	0,46	0,36	19,7	0,58	0	161,53	409,3	122,96	5,96	1461,0	0,04	0,003	0,235

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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
71	Огурец свежий	100	0,65	0,11	3,13	15,0	0,03	0,04	10,0	0,01	0	23,0	42,0	14,0	0,6	141,0	0,003	0	0,017
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	6,9	73,0	0,05	0,05	20,5	0,14	0	65,0	185,0	25,0	0,75	290,0	0	0	0
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
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
693	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171,0	0,18	0,59	2,3	0,04	0,004	155,0	160,6	22,32	0,9	323,5	0,003	0,003	0,04
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,08	0,03	0	0,18	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	910	32,08	30,27	117,72	828,66	0,89	1,04	58,63	0,65	0,005	347,94	770,2	181,3	9,94	2388,9	0,007	0,006	0,127

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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
52	Салат из свёклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0,05	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33	342,0	0	0	0
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,05	0,08	10,75	0,09	0	57,5	200,0	30,0	1,25	405,0	0	0	0
302	Каша молочная овсяная вязкая	200	6,22	11,56	29,33	255,56	0,14	0,04	0	0	0,001	58,0	140,0	58,0	1,6	142,0	0,001	0	0
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	180	0,16	0,0	29,0	115,02	0,016	0,01	4,37	0,09	0	9,72	3,24	3,15	0,648	59,76	0	0	0
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,43	0,08	0,04	0,53	0,15	0	20,83	52,64	13,75	0,83	309,17	0,002	0,003	0,008
	Хлеб с морской капустой	25	1,85	0,28	12,1	58,28	0,05	0,03	0,32	0,09	0	12,5	31,6	31,05	2,8	185,5	0,002	0,001	0,005
	ИТОГО	880	29,24	32,76	105,14	838,19	0,38	0,37	26,87	0,46	0,001	226,7	624,5	175,9	10,06	1606,4	0,005	0,004	0,013

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	6,9	87,0	0,04	0,02	13,7	0,04	0	10,0	24,0	11,0	0,27	237,0	0	0	0,002
161	Суп молочный с рисовой крупой	260	7,28	8,22	25,68	146,64	0,06	0,09	0,59	0	0	83,09	47,39	7,76	0,86	215,8	0	0	0
333	Макаронны с сыром	220	10,69	12,22	42,17	330,66	0,097	0,55	0	0,07	0,001	215,62	298,98	30,38	1,48	294,0	0	0,04	0
631	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,0	29,0	115,02	0,016	0,01	4,37	0,09	0	9,72	3,24	3,15	0,648	59,76	0	0	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,05	0,02	0	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0	0	0,007
	Хлеб с морской капустой	30	2,22	0,33	14,52	69,93	0,06	0,03	0,38	0,11	0	15	37,9	37,26	3,4	222,6	0,003	0,002	0,01
	ИТОГО	820	23,7	27,74	133,7	827,76	0,39	0,75	16,34	0,28	0,001	351,5	473,0	109,3	7,67	1121,2	0,003	0,042	0,019

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	A	D	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
71	Огурец свежий	100	0,65	0,11	3,13	15,0	0,03	0,04	10,0	0,01	0	23,0	42,0	14,0	0,6	141,0	0,003	0	0,017
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,1	0,06	8,88	0,06	0	31,0	62,5	26,68	1,08	489,73	0,005	0	0,22
302	Каша гречневая вязкая	200	6,0	10,73	31,0	240,0	0,1	0,08	0	0	0	24,0	144,0	98,0	3,2	184,0	0	0	0
451	Котлета	100	17,9	14,32	16,0	210,0	0,082	0,124	0,178	0	0	39,11	85,33	13,11	0,96	209,78	0,001	0	0,194
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	30	2,22	0,33	14,52	69,93	0,06	0,03	0,38	0,11	0	15	37,9	37,26	3,4	222,6	0,003	0,002	0,01
	ИТОГО	900	32,85	29,15	119,71	811,81	0,44	0,35	19,44	0,18	0	151,71	412,9	207,7	10,76	1321,1	0,014	0,004	0,45

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,6	9,0	9,1	124,0	0,03	0,03	17,5	0,06	0	42,5	55,0	14,36	1,02	209,0	0	0	0
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20,0	163,0	0,12	0,08	18,0	0,09	0	32,0	60,8	21,6	2,8	807,25	0,008	0,005	0,05
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

388	Котлеты рыбные	100	13,0	8,8	15,2	197,11	0,09	0,13	0,4	0,06	0	64	172	22	1,2	283	0,034	0,003	0,18
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	25	1,88	0,73	12,85	65,43	0,08	0,04	0,53	0,15	0	20,83	52,64	13,75	0,83	309,17	0,002	0,003	0,008
	Хлеб с морской капустой	30	2,22	0,33	14,52	69,93	0,06	0,03	0,38	0,11	0	15	37,9	37,26	3,4	222,6	0,003	0,002	0,01
	ИТОГО	865	30,15	30,32	109,71	836,37	0,56	0,47	62,01	1,1	0,001	236,1	519,4	157,8	11,59	2839,6	0,047	0,014	0,3

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	A	D	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
29	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	5,7	82,0	0,04	0,02	13,7	0,04	0	10,0	24,0	11,0	0,27	237,0	0	0	0,002
151	Суп рисовый с мясом	250	1,8	2,7	14,7	91,0	0,03	0,05	0	0	0	32,5	222,5	22,5	0,5	82,5	0	0	0
214	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,2	0,06	0,11	39,78	0,72	0	110,7	89,1	25,72	1,8	755,64	0,002	0	0,029
451	Котлета	100	17,9	14,32	16,0	210	0,082	0,12	0,178	0	0	39,11	85,33	13,11	0,96	209,78	0,001	0	0,194
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	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	16,5	1	371	0,002	0,003	0,01
	Хлеб с морской капустой	30	2,22	0,33	14,52	69,93	0,06	0,03	0,38	0,11	0	15	37,9	37,26	3,4	222,6	0,003	0,002	0,01
	ИТОГО	890	31,45	33,18	109,38	805,18	0,44	0,41	51,97	1,02	0	254,6	565,2	141,3	9,06	1952,9	0,008	0,005	0,25
	ИТОГО в среднем	866,5	29,4	29,9	116,4	827,2	0,53	0,57	41,01	0,62	0,001	258,1	536,5	155,5	9,15	1876,1	0,015	0,01	0,16

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. «Сборник рецептов 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 рецептов 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.