

СОГЛАСОВАНО

Начальника территориального
отдела ТУ Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю
г. Невинномысск



И.М. Стинава

СОГЛАСОВАНО

И.О. Директор МБОУ СОШ № 8



Д.А. Войло

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Аргест-Сервис"



З.Д. Плотвина

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССОВ
на 2023Г-2024Г. учебный год.**

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

№ раск- дачки	Наименование блюда и продук- тов	ДЛЯ КОЛ порции	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1 НЕДЕЛЯ																		
ПОНЕДЕЛЬНИК																		
ЗАВТРАК																		
93-01	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,09	1,13	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64	0,40			
376-05	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00				39	132	75	5,25	0,15				
1505	Сыр Российский	15	3,48	4,42		54,6	0	0,105		118	2	4						
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	20		16,4	0,2	150					2,76	10,44	3,96	0,13				
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01											
	Всего:		11,82	27,45	43,55	446,02	0,10	1,24	195,25	0,00	344,79	261,92	39,39	1,32				
ОБЕД																		
101-05	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00		18,44	50,04	20,00	0,71				
278-05	Тертель из говядины	90	13,3	14,75	17,56	360	0,09	1,27	58,5		65,85	160,05	32,4	1,44				
331-05	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,54	3,36	40,26	0,02	0,94	0,05		11,83	12,09	2,60	0,13				
302-05	Каша гречневая с маслом	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19		0,02		13,85	222,40	72,00	4,21				
349-05	Компот из сухфруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,010	1,08			6,40	3,60		0,18				
70,71/05	Овоши свежие в нарезке (огурцы)	60	0,144	0,018	0,45	2,4	0,018	7,5	0,36		4,2	7,8	6	0,3				
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60				
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13				
	Всего:		27,36	26,59	114,57	924,59	0,48	17,39	58,93	0,00	130,23	491,62	146,86	7,71				
	Итого за день:		39,18	54,04	158,11	1370,61	0,58	18,63	254,18		475,02	753,54	186,25	9,03				
ВТОРНИК																		
ЗАВТРАК																		
211-05	Омлет с сыром	160	25,49	41,81	3,63	494,19	0,14	0,46	516,27		371,84	444,05	31,04	3,84				
	Икра кабачковая консервированная	50	1,37	3,59	7,27	67	0,03	0,18			5,00	15,50	5,25	0,18				
379-05	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	1,75	24,35	109,00	0,07	3,80	0,02		148,85	106,60	17,10	0,69				
338-05	Фрукты свежие	шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,3	10			10	75,8		2,2				
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13				
	Всего:		31,21	47,87	55,74	772,61	0,55	14,43	516,29	0,00	538,45	652,39	57,35	7,04				
ОБЕД																		
57фирм.	Борщ Ставропольский	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,25	0,00		35,50	42,58	21,00	0,95				
295-05	Котлета рубленая из птицы	90	14,55	16,30	13,56	354,31	0,11	0,00	0,02		15,96	129,81	21,91	1,19				
304-05	Рис отварной с маслом	160	5,88	8,67	58,68	336,18	0,05		43,20		4,17	98,40	30,42	0,85				

	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60	
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13	
	Всего:	22,61	25,43	97,24	875,58	0,44	35,69	86,11	0,00	160,23	360,15	104,46	5,11	
Итого за день:		37,60	64,62	207,15	1688,70	0,57	36,71	214,71		463,61	603,37	143,29	6,31	
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
295-05	Котлета рубленая из птицы	90	14,55	16,30	13,56	354,31	0,11	0,00	0,02	-	15,96	129,81	21,91	1,19
302-05	Каша гречневая с маслом	170	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	-	12,98	208,50	67,50	3,95
376-05	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	13,30	26,60				-	5,70			0,38
15/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1	
14/05	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59	1	2			
	Всего:	25,47	33,18	68,60	754,68	0,30	0,07	85,04	0,00	126,40	400,75	96,87	5,75	
ОБЕД														
96-05	Рассолюник Ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	0,08	6,03		19,96	50,64	21,12		
289-05	Рагу картофельное с овощами из птицы	250/90	36,34	39,55	33,99	643,04	0,31	38,83	2,71	-	52,88	324,18	68,12	2,45
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,02			10,80	2,16	0,00	0,72	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60	
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13	
	Всего:	41,48	44,75	90,84	943,96	0,48	44,86	2,71	0,00	93,30	412,62	103,10	3,90	
Итого за день:		66,95	77,93	159,43	1698,64	0,79	44,93	87,75		219,70	813,37	199,97	9,65	
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
174-05	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,68	4,82	44,02	325,00	0,12		21,25		9,98	118,04	78,09	2,64
376-05	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	13,30	26,60				5,70			0,38	
338-05	Фрукты свежие	шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,3	10		10	75,8		2,2	
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13	
15/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1	
	Всего:	7,73	8,49	77,82	490,42	0,43	10,07	47,25	0,00	116,44	254,28	85,55	5,45	
ОБЕД														
103-05	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,82	83,80	0,09	6,60	0,00	-	19,68	53,32	21,60	0,87
290-05	Пыльца тушеные в томатном соусе с овоща	90	20,16	16,40	6,33	253,12	0,07	0,61	48,38		63,11	155,48	26,88	1,99
302-05	Каша гречневая с маслом	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19		0,02	-	13,85	222,40	72,00	4,21
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	1,00	-	13,98	0,06	4,16	0,14
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,144	0,018	0,45	2,4	0,018	7,5	0,36	4,2	7,8	6	0,3	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60	
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13	

	Всего:	37,14	31,82	195,48	886,58	0,25	17,33	75,36	0,00	130,64	399,60	115,08	6,13
	Итого за день:	51,22	59,18	262,46	1470,23	0,47	20,52	231,36		433,26	738,23	195,99	10,06
	Итого за две недели:	502,45	550,61	1849,45	14269,28	6,41	263,24	2173,32	0,00	3843,36	7547,83	1723,13	88,87
	Итого в среднем за один день:	50,25	55,06	184,94	1426,93	0,64	26,32	217,33	0,00	384,34	754,78	172,31	8,89

Используемая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под редакцией М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005г. -
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.
3. Рецептуры на фирменные, новые, национальные блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания Ставропольского края. Ставрополь 1984г.

