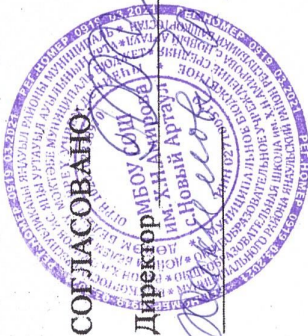




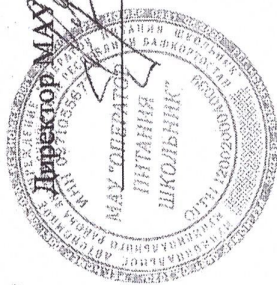
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ
им. Х.И. Айтбаева
с. Новый Артау

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Оператор питания Школьник»

И.К. Гараев



Примерное 2-х недельное меню организации

общественного питания детей

возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

2021г.

Район: СОШ село Мл+ОВЗ

1-4 кл

сезон: 05.04-31.05.2021

возраст: от 7-11 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
неделя 1 день 1 понед	Сыр (порциями)	10	2,44	1,36	1,3	31	2
	Сосиски отварные "Сказка"	60	7	11	3	153	131
	Макаронные изделия отварные	150/5	4,6	4,70	39,40	230,00	227
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9	35	300
	Сок фруктовый 0,2	1шт	1,0		20	92	429
Хлеб пшеничный витаминизированный		50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
итого за завтрак		600	19,09	17,86	95,50	650,50	
Обед							
	огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	суп щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5	2	6	8	91	55
	гуляш из отварной говядины	30/30	25,56	28,08	26,66	381	91
	каша пшенная рассыпчатая	150	6,5	5,25	36,33	221,67	186
	компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	309
хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		50	3,6	0,9	21,5	104,5	421
Итого за обед		680	38,96	40,3	124,89	928,17	
Итого за день			58,05	58,19	220,39	1578,67	

сезон: 05.04-31.05.2021

Рацион: СОШ село Мл+ОВЗ 1-4 кл

возраст: от 7-11 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
неделя 1	Масло сливочное порционно	10	0,5	0,9	2	67	1	
день 2	Котлеты из птицы п/ф	60	8	8,6	19	158	8н	
вторник	Каша пшеничная молочная	180/5	6,5	7,3	31,9	213	209	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	304	
	Фрукты свежие	100	1,0		15	52	424	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420	
итого за завтрак		600	22,65	20,10	105,60	693,50		
Обед								
	помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	131	
	суп картофельный с макаронными изд.	200	2,7	2,5	18,8	111	61	
	птица, тушенная в соусе с овощами	160	8,52	6,32	26,24	225,6	143	
	чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37	302	
	шоколад "Аленка" 0,015г	1шт	1,05	5,1	7,95	83		
хлеб ржано-пшеничный витаминизиров		50	3,6	0,9	21,5	104,5	421	
Итого за обед		645	16,37	14,9	85,09	567,60		
Итого за день			39,02	35,02	190,69	1261,10		

Рацион: СОШ село Мл+ОВЗ

1-4 кл

сезон: 05.04-31.05.2021

возраст: от 7-11 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюдо	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
неделя 1 день 3 среда	Помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	Гуляш из говядины отварной	45/45	14,06	18,72	4,4	254	91Н
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,67	37,83	240	183
	Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	309
	Кисломолочный продукт 0,1	1шт	4,5	3,5	24	67	422
Хлеб пшеничный витаминизированный		50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
итого за завтрак		600	32,68	28,59	122,43	807,50	
Обед							
	огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	суп картофельный с клецками	200	1,92	3,84	11,69	74,4	64
	рыба тушеная в томате с овощами	45/45	10,92	6,96	12,82	129,6	80
	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,58	12,21	36,75	200	187
	чай с сахаром	200	0,1		9	35	300
хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		50	3,6	0,9	21,5	104,5	421
Итого за обед		700	20,12	23,9	91,76	543,50	
Итого за день			52,80	52,50	214,19	1351,00	

Район: СОШ село Мл+ОВЗ

1-4 кл

сезон: 05.04-31.05.2021

возраст: от 7-11 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
Завтрак							
неделя 1 день 4 четверг	Огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	131
	Биточки рыбные п/ф	60	9,00	4,00	9	108	17н
	Картофельное пюре	200	3,7	8,3	24	166	146
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37	302
	Фрукты свежие	100	1,0		15	52	424
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,75	0,9	22,5	109,5	420
итого за завтрак		600	17,55	13,20	80,10	472,50	
Обед							
	помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	131
	суп борщ с капустой и картофелем	200/5	1,36	6,4	19,28	77,6	58
	котлеты из мяса п/ф	60	8,3	14	10	160	2н
	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,67	37,83	240	183
	чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37	302
	хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	50	3,6	0,9	21,5	104,5	421
Итого за обед		630	22,03	27,0	97,91	619,10	
Итого за день			39,58	40,17	178,01	1091,60	

Рацион: СОШ село Мл+ОВЗ 1-4 кл

сезон: 05.04-31.05.2021

возраст: от 7-11 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
неделя 1 день 5 пятница	Помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	Плов из филе птицы	220	18,59	21,85	45,58	489	131У
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	429
	Шоколад "Аленга"	15	1,05	5,1	7,95	83	
	Сок фруктовый 0,2	1 шт	1,0		20	92	429
Хлеб пшеничный витаминизированный		50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
итого за завтрак		700	25,39	27,65	116,23	864,56	
Обед							
	огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	суп рассольник ленинградский	200/5	13	9	25	192	56
	бефстроганов из отварного мяса	30/30	12,48	9,78	13,92	146,4	94
	картофельное пюре	150	3,7	5,9	64	166	146
	чай с сахаром	200	0,1		9	35	300
хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		50	3,6	0,9	21,5	104,5	421
Итого за обед		680	33,28	25,7	134,72	650,90	
Итого за день			58,67	53,33	250,95	1515,46	

Район: СОШ село Мл+ОВЗ

1-4 кл

сезон: 05.04-31.05.2021

возраст: от 7-11 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
Завтрак							
неделя 2 день 6 понед	Сыр (порциями)	10	2,44	2,36		31	2
	Котлеты из говядины п/ф	60	10	13	8	171	2н
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,92	32,83	191,68	227
	Соус томатный	30	0,3	1,40	1,90	22,00	248
	Чай с сахаром	200	0,1		9	35	300
	Шоколад "Аленка" 0,015	1шт	1,05	5,1	7,95	83	
Хлеб пшеничный витаминизированный		50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
итого за завтрак		520	22,74	25,78	82,18	642,68	
Обед							
	помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	суп из овощей	200	1,8	4,2	11	88	69
	плов из филе птицы	180	15,2	15,6	45	350	120
	чай с сахаром	200	0,1		9,3	37	302
	хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	50	3,6	0,9	21,5	104,5	421
Итого за обед		650	21,10	20,8	88,10	586,50	
Итого за день			43,84	46,58	170,28	1229,18	

Рацион: СОШ село Мл+ОВЗ 1-4 кл

сезон: 05.04-31.05.2021

возраст: от 7-11 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
Завтрак							
неделя 2 день 7 вторник	Масло сливочное порционно	10	0,50	0,90	2	67	1
	Сосиски отварные "Сказка"	60	7	9	3	153	131
	Каша молочная "Дружба"	180/5	3,6	4,80	19,50	185,00	210
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121	310
	Кисломолочный продукт 0,1	1шт	2,9	3,5	14	87	423
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
итого за завтрак		605	18,45	19,00	92,30	722,50	
Обед							
	огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	131
	суп крестьянский с крупой	200/5	3,68	4,08	10	84	67
	жаркое по-домашнему	180	18,96	16,05	76,3	313	92
	чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9	37	302
	хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,6	0,9	21,5	104,5	421
Итого за обед		655	26,74	21,1	118,40	545,50	
Итого за день			45,19	40,13	210,70	1268,00	

Рацион: СОШ село Мл+ОВЗ 1-4 кл

сезон: 05.04-31.05.2021

возраст: от 7-11 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
неделя 2 день 8 среда	Огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	Рыба припущенная	60	9,3	7,52	2,4	94	79
	Картофельное пюре	200	3,7	5,9	24	166	146
	Витаминизир кисель "Витошка"	200			20	76	324
	Сок фруктовый 0,2	1шт	1,0		20	92	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,75	0,5	22,5	109,5	420
Итого за завтрак		730	18,15	14,02	90,40	544,50	
Обед							
	помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	69
	рассольник домашний, со сметаной	200/5	1,68	5,16	11,3	88,8	59
	бефстроганов из отварного мяса	30/30	9,26	11,78	22,04	146,4	94
	каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,67	5,67	37,83	240	183
	чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9	37	302
	хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	50	3,6	0,9	21,5	104,5	421
Итого за обед		700	22,71	23,6	103,27	623,70	
Итого за день			40,86	37,63	193,67	1168,20	

сезон: 05.04-31.05.2021
возраст: от 7-11 лет

Рацион: СОШ село Мл+ОВЗ 1-4 кл

приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
неделя 2 день 9 пятница	Помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	131	
	Котлеты из птицы п/ф	60	8	11	6	158	8н	
	Каша рисовая молочная	180/5	4,5	7,2	25,6	194	207	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	304	
	Шоколад "Аленка" 0,015г	1шт	1,05	5,1	7,95	83		
Хлеб пшеничный витаминизированный		50	3,75	0,5	22,5	109,5	420	
итого за завтрак		530	20,60	26,70	78,25	645,00		
Обед								
	огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3	7,0	131	
	суп свекольник, со сметаной	200/5	1,6	9,8	11,69	86,4	70	
	рыба, тушеная в томате с овощами	45/45	11,6	6,96	12,82	129,6	80	
	картофель отварной	180/4	8,67	5,67	37,83	240	183	
	чай с сахаром	200	0,1		9	35	300	
хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		50	3,6	0,9	21,5	104,5	421	
Итого за обед		750	25,97	23,4	94,14	602,50		
Итого за день			46,57	50,13	172,39	1247,50		

Рацион: СОШ село Мл+ОВЗ 1-4 кл

сезон: 05.04-31.05.2021

возраст: от 7-11 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	№ рец
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6		7	8
Завтрак								
неделя 2 день 10 пятница	Огурцы свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3		7,0	69
	Жаркое по-домашнему	220	10,20	13,50	8,5		286	92н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31		121	310
	Сок 0,2	1шт	1		20,2		92	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,75	0,5	22,5		109,5	420
Итого за завтрак			15,85	14,20	83,70		615,50	
Обед								
	помидоры свежие порционно	20	0,40	0,10	1,3		7,0	69
	суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	2,24	5,92	33,44		161,6	65
	котлеты из птицы п/ф	60	8	11	19		158	8н
	рагу из овощей	180	10,64	6,35	16,5		134,77	158
	чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3		37	302
Итого за обед			3,6	0,9	21,5		104,5	421
Итого за день		730	24,98	24,3	101,04		602,87	
			40,83	38,47	184,74		1218,37	