Согласованно:

Начальник Севевро-Западного ТО

Управления Роспотребнадзора

по Саратовской области

_____Мартьянова О.В.

"31" августа 2020г.

Утверждаю:

Директор МБОУ "СОШ №2 имени С.И.Подгайнова

г.Калининска Саратовской области

_____/ Миронов И.В/

"31" августа 2020г

Меню для организации питания детей

Сезон : осенне-зимний

Возвраст ная категория: 11 лет и старше

Технологическая и нормати	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
				Белки	Жиры	Улводы		
1 день								
Обед								
63	1	Салат из припущенной моркови с курагой	1/100	1	1.51	4.49	46.26	2.77
82	2	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1/250/25/10	1,81	4,91	125,25	102,50	3.72
302	3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	6.6	7.2	41.2	227.3	8.81
293	4	Птица запеченная	1/100	17.65	14.58	4.7	221	27.81
342	5	Компот из свежих яблок	1/200	1	0	18	107	5.11
	6	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	3.36
Итого				**28.05**	**23.29**	**81.39**	**666.56**	**51.58**

2 день								
Обед								
53	1	Салат из свеклы и зеленным горошком, т/о	1/100	1	2.51	4.49	46.26	3.3
101	2	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	2.18	2.84	14.29	91.5	4.21
145	3	Картофель тушеный с луком	1/180	3.2	5.2	22.88	151.36	7.04
234	4	Котлета рыбная	1/100	11.5	8.8	12	102	29.35
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	9.98	128	3.27
	6	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	3.36
Итого				**20.28**	**19.35**	**76.64**	**584.12**	**50.53**

3 день
Обед

20	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	1/100	0.46	3.65	1.43	40.38	4.17
104.105	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25	7.29	5.7	16.99	148.5	16.64
143	3	Рагу овощное	1/180	2.4	4.4	10.3	178	6.68
282	4	Оладьи из печени	1/100	9.78	11.66	16.41	210	25.65
388	5	Напиток из шиповника	1/200	0.4	0.2	19	118	5.11
	6	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	3.36
Итого				**22.13**	**25.61**	**77.13**	**759.88**	**61.61**

4 день								
Обед								
23	1	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	1/100	0.46	3.65	1.43	40.38	3.3
96	2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	1/250/25	3.3	6.8	22.6	113.3	3.96
291	3	Плов из курицы	1/280/100	15.6	20.3	43	301.5	25.06
349	4	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	5.11
	5	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**21.16**	**30.75**	**96.53**	**648.18**	**40.79**

5 день								
Обед								
76	1	Огурец свежий	1/100	0.8	0.1	2.6	14	2.77
87	2	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	1.75	4.89	8.49	84.78	4.13
203	3	Макаронные изделия отварные	1/180	5.8	0.08	31	155	5.02
229	4	Рыба тушеная с овощами	1/100	13.87	7.85	6.53	150	17.98
343	5	Компот из свежих фруктов	1/200	1	0	18	107	5.11
	6	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**25.02**	**12.92**	**79.62**	**575.78**	**38.37**

6 день								
Обед								
73	1	Икра из кабачков, т/о	1/100	1.25	5.48	8.7	89.08	3.3
102	2	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	1/250	5.49	5.28	16.33	134.75	5.64
259	3	Жаркое по домашнему	1/280/100	27.53	7.47	21.95	265	5.2
349	4	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	23
	5	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	5.11
	Итог		**0**	**36.67**	**18.23**	**76.48**	**681.83**	3.36
Итого					**36.46**	**152.96**	**1363.66**	**45.61**

7 день								
Обед								
63	1	Салат из припущенной моркови с курагой	1/100	1	1.51	4.49	46.26	2.77
102	2	Суп из овощей с фасолью	1/250	9.27	8.64	14.6	173.96	5.4
246	3	Гуляш из отварной говядины	1/100	10.28	8,27	2,64	126,00	8.16
302	4	Каша перловая рассыпчатая	1/180	2.97	2.9	21.14	122.4	29.35
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	3.27
	6	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**25.92**	**13.05**	**69.73**	**535.62**	**52.31**

8 день								
Обед								
14	1	Помидоры свежие	1/100	1.1	0.2	3.8	24	4.17
108-109	2	Суп картофельный с клецками	1/250/50	5.49	5.28	16.33	134.75	3.79
287	3	Ленивые голубцы	1/280/100	23.38	21.25	44.61	451.25	7.04
388	4	Напиток из шиповника	1/200	0.4	0.2	19	118	25.65
	5	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	4.35
	Итог		**0**	**32.17**	**26.93**	**96.74**	**793**	3.36
Итого				**64.34**	**53.86**	**193.48**	**1586**	**48.36**

9 день								
Обед								
73	1	Икра из кабачков, т/о	1/100	1.25	5.48	8.7	89.08	3.3
82	2	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1/250/10	1.81	4.91	125.25	102.5	4.21
302	3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	6.6	7.2	41.2	227.3	7.13
268	4	Котлета мясная (из мяса говядины)	1/100	18.8	14.1	12.5	191	26.9
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	5.11
	6	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**30.86**	**31.69**	**217.15**	**802.88**	**50.01**

10 день								
Обед								
76	1	Огурец свежий	1/100	0.8	0.1	2.6	14	3.96
113/114	2	Суп-лапша	1/250	2.21	5.06	11.92	120.25	12.81
203	3	Макаронные изделия отварные	1/180	5.8	0.08	31	155	5.02
234	4	Котлета рыбная	1/100	11.5	8.8	12	102	3.27
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	5.11
	6	Хлеб пшеничный	2/60	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**22.71**	**14.04**	**87.02**	**584.25**	**33.53**

11 и старше

Обед: **56.625**

Всего **56.625**

Меню для организации питания детей

Сезон : осенне-зимний

Возврастная категория: 7- 11 лет

Технологическая и нормати	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
				Белки	Жиры	Улводы		
1 день								
Обед								
63	1	Салат из припущенной моркови с курагой	1/60	1	1.51	4.49	46.26	2.77
82	2	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1/200/25/10	1,81	4,91	125,25	102,50	3.72
302	3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6.6	7.2	41.2	227.3	8.81
293	4	Птица запеченная	1/80	17.65	14.58	4.7	221	27.81
342	5	Компот из свежих яблок	1/200	1	0	18	107	5.11
	6	Хлеб пшеничный	2/40	1.8	0	13	65	3.36
Итого				**28.05**	**23.29**	**81.39**	**666.56**	**51.58**

2 день								
Обед								
101	2	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	2.18	2.84	14.29	91.5	4.21
145	3	Картофель тушеный с луком	1/150	3.2	5.2	22.88	151.36	7.04
234	4	Котлета рыбная	1/80	11.5	8.8	12	102	29.35
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	9.98	128	3.27
	6	Хлеб пшеничный	2/40	1.8	0	13	65	3.36
Итого				19.28	16.84	72.15	537.86	47.23

3 день								
Обед								
20	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	1/60	0.46	3.65	1.43	40.38	4.17
104.105	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	7.29	5.7	16.99	148.5	16.64
143	3	Рагу овощное	1/150	2.4	4.4	10.3	178	6.68
282	4	Оладьи из печени	1/80	9.78	11.66	16.41	210	25.65
388	5	Напиток из шиповника	1/200	0.4	0.2	19	118	5.11
Итого			**2/40**	**1.8**	**0**	**13**	**65**	**3.36**

4 день								
Обед								

23	1	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	1/60	0.46	3.65	1.43	40.38	3.3
96	2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	1/200/25	3.3	6.8	22.6	113.3	3.96
291	3	Плов из курицы	1/230/100	15.6	20.3	43	301.5	25.06
349	4	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	5.11
	5	Хлеб пшеничный	2/40	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**21.16**	**30.75**	**96.53**	**648.18**	**40.79**

5 день

Обед

76	1	Огурец свежий	1/60	0.8	0.1	2.6	14	2.77
87	2	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200/10	1.75	4.89	8.49	84.78	4.13
203	3	Макаронные изделия отварные	1/150	5.8	0.08	31	155	5.02
229	4	Рыба тушеная с овощами	1/80	13.87	7.85	6.53	150	17.98
343	5	Компот из свежих фруктов	1/200	1	0	18	107	5.11
	6	Хлеб пшеничный	2/40	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**24.22**	**12.82**	**77.02**	**561.78**	**35.6**

6 день

Обед

73	1	Икра из кабачков, т/о	1/60	1.25	5.48	8.7	89.08	3.3
102	2	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	1/250	5.49	5.28	16.33	134.75	5.64
259	3	Жаркое по домашнему	1/230/80	27.53	7.47	21.95	265	5.2
349	4	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	23
	5	Хлеб пшеничный	2/40	1.8	0	13	65	5.11
	Итог		**0**	**36.67**	**18.23**	**76.48**	**681.83**	3.36
Итого					**36.46**	**152.96**	**1363.66**	**45.61**

7 день

Обед

63	1	Салат из припущенной моркови с курагой	1/60	1	1.51	4.49	46.26	2.77
102	2	Суп из овощей с фасолью	1/200	9.27	8.64	14.6	173.96	5.4
246	3	Гуляш из отварной говядины	1/80	10.28	8,27	2,64	126,00	8.16
302	4	Каша перловая рассыпчатая	1/150	2.97	2.9	21.14	122.4	29.35
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	3.27
	6	Хлеб пшеничный	2/40	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**25.92**	**13.05**	**69.73**	**535.62**	**52.31**

8 день

Обед

14	1	Помидоры свежие	1/60	1.1	0.2	3.8	24	4.17
108-109	2	Суп картофельный с клецками	1/200/50	5.49	5.28	16.33	134.75	3.79
287	3	Ленивые голубцы	1/230/80	23.38	21.25	44.61	451.25	7.04
388	4	Напиток из шиповника	1/200	0.4	0.2	19	118	25.65
	5	Хлеб пшеничный	2/40	1.8	0	13	65	4.35
	Итог		**0**	**32.17**	**26.93**	**96.74**	**793**	3.36
Итого				**64.34**	**53.86**	**193.48**	**1586**	**48.36**

9 день

Обед

73	1	Икра из кабачков, т/о	1/60	1.25	5.48	8.7	89.08	3.3
82	2	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1/200/10	1.81	4.91	125.25	102.5	4.21
302	3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6.6	7.2	41.2	227.3	7.13
268	4	Котлета мясная (из мяса говядины)	1/80	18.8	14.1	12.5	191	26.9
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	5.11
	6	Хлеб пшеничный	2/40	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**30.86**	**31.69**	**217.15**	**802.88**	**50.01**

10 день

Обед

76	1	Огурец свежий	1/60	0.8	0.1	2.6	14	3.96
113/114	2	Суп-лапша	1/200	2.21	5.06	11.92	120.25	12.81
203	3	Макаронные изделия отварные	1/150	5.8	0.08	31	155	5.02
234	4	Котлета рыбная	1/80	11.5	8.8	12	102	3.27
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	16.5	128	5.11
	6	Хлеб пшеничный	2/40	1.8	0	13	65	3.36
	Итог		**0**	**22.71**	**14.04**	**87.02**	**584.25**	**33.53**

7-11 лет

Обед:	**2**	**36.167**
Всего		**36.167**

Меню разработано на основании сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. -М.:ДеЛи принт, 2011г