

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



И.В. Ковалёва

« 30 » 08 2023 г.

**Примерное двухнедельное меню**  
**МАОУ ХМР «СОШ с. Ярки»**  
**для детей возраста с 12 лет и старше**

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	7,71	31,42	219,97	181/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Бургеры с маслом и сыром	56	5,50	8,71	20,65	183,64	3/11
	Фрукты свежие	200	0,80	0,60	19,00	84,60	338/11
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			13,97	18,54	81,73	552,41	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,46	6,83	5,91	91,31	24/11
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	4,56	8,03	11,81	137,10	98/11
	Гуляш из говядины	100	8,38	7,14	11,70	143,82	260/11
	Макаронные изделия отварные	200	3,84	2,96	23,73	129,29	202/11
	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			30,29	31,69	121,77	858,81	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			44,26	50,23	203,50	1411,22	

-СанПин 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Масло сливочное	15	1,08	8,37	0,15	76,28	14/11
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	19,83	10,32	31,61	303,27	223/11
	Какао с молоком	200	2,79	2,27	11,60	78,90	382/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,4	128,5	
	Кондитерские изделия (печенье)	50	1,29	1,12	32,40	140,00	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			29,04	25,41	100,16	726,95	
ОБЕД	Салат Витаминный	100	2,15	2,67	14,88	92,16	48/11
	Свекольник со сметаной	260	1,75	5,19	10,30	100,15	131/13
	Печень говяжья по-строгановски	120	13,92	5,60	7,74	134,01	261/11
	Картофель отварной	200	2,75	3,75	16,08	127,41	310/11
	Напиток из шиповника	200	0,52	0,22	15,11	74,38	388/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			32,45	23,99	111,20	794,64	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			61,50	49,40	211,36	1521,59	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр порционный	20	4,18	4,23		55,68	15/11
	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	200	5,29	7,40	23,07	180,32	182/11
	Чай с молоком	200	1,62	1,09	9,70	55,31	378/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Плоды свежие	200	0,80	0,60	19,00	84,60	338/11
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			15,95	16,66	76,17	504,41	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной с луком	100	1,30	7,00	6,80	96,30	133/17
	Суп-лапша домашняя	250	4,87	5,41	11,35	113,30	113/11
	Рыба, тушённая в томате с овощами	180	11,45	12,60	9,75	197,44	229/11
	Рис отварной	150	2,88	3,34	30,17	162,11	304/11
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,10	0,02	8,60	35,57	348/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			31,96	34,95	113,76	871,24	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			47,91	51,61	189,94	1375,66	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Масло сливочное	15	1,08	8,37	0,15	76,28	14/11
	Сыр порционный	20	4,18	4,23		55,68	15/11
	Каша рисовая молочная	250	5,54	9,55	30,88	267,38	174/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			16,50	27,00	66,08	592,02	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком	100	3,00	3,52	8,62	80,00	131/15
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,36	4,53	5,39	71,37	87/11
	Курица в соусе с томатом	120	12,98	10,79	3,24	174,44	405/13
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,64	5,13	20,90	147,97	171/11
	Кисель из концентрированного плодового	200	0,31		17,56	74,05	350/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			33,64	30,53	102,80	814,36	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			50,14	57,53	168,89	1406,38	

-СанПин 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	16,47	25,33	3,28	306,32	210/11
	Какао с молоком	200	2,79	2,27	11,60	78,90	382/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Булочка домашняя	100	6,00	5,32	47,42	261,23	424/11
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			29,30	36,25	86,70	774,95	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10	21/11
	Суп гороховый с гречками	250/10	7,80	6,78	15,94	177,25	119/11
	Жаркое по-домашнему	250	10,97	15,30	19,68	283,06	259/11
	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			31,67	33,86	106,83	876,71	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			60,97	70,11	193,53	1651,65	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая жидкая	250	6,61	9,25	28,84	225,40	173/11
	Чай с молоком	200	1,62	1,09	9,70	55,31	378/11
	Бутерброды с маслом и сыром	56	5,50	8,71	20,65	183,64	3/11
	Плоды свежие	200	0,80	0,60	19,00	84,60	338/11
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			14,54	19,66	78,19	548,96	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной с луком	100	1,30	7,00	6,80	96,30	133/17
	Солянка сборная домашняя (без колбасных изделий)	260	5,84	10,42	5,69	145,09	135/13
	Плов из отварной говядины	250	13,65	12,99	40,03	330,18	265/11
	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			32,84	37,14	121,15	928,87	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			47,38	56,79	199,34	1477,83	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Масло сливочное	15	1,08	8,37	0,15	76,28	14/11
	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	7,71	31,42	219,97	181/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,4	128,5	
	Булочка дорожная	50	2,83	4,80	22,22	143,26	565/13
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			<b>15,63</b>	<b>25,73</b>	<b>88,84</b>	<b>632,20</b>	
ОБЕД	Салат из морской капусты с яйцом	100	4,70	6,92	0,98	86,60	33.1/11
	Суп картофельный с фрикадельками	250	4,56	8,03	11,81	137,10	104/11
	Рыба, тушённая в томате с овощами	180	11,45	12,60	9,75	197,44	229/11
	Картофельное пюре	200	3,20	5,01	15,80	141,07	312/11
	Напиток из шиповника	200	0,52	0,22	15,11	74,38	388/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			<b>35,79</b>	<b>39,35</b>	<b>100,54</b>	<b>903,12</b>	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>				<b>51,41</b>	<b>65,09</b>	<b>189,38</b>	<b>1535,32</b>

-СанПин 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше



## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр порционный	20	4,18	4,23		55,68	15/11
	Каша гречневая молочная жидкая	250	6,61	9,25	28,84	225,40	183/11
	Какао с молоком	200	2,79	2,27	11,60	78,90	382/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Кондитерские изделия (печенье)	50	1,29	1,12	32,40	140,00	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			18,93	20,21	97,25	628,48	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10	21/11
	Суп картофельный с фасолью	250	7,47	5,92	12,21	136,06	102/11
	Запеканка картофельная с мясом	250	15,29	12,38	18,85	256,00	284/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,05	15,52	66,38	349/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			35,77	29,97	96,26	784,07	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			54,69	50,17	193,50	1412,55	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запечённый со сгущённым молоком	200/20	17,84	9,63	45,08	342,44	221/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Булочка домашняя	100	6,00	5,32	47,42	261,23	424/11
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			29,54	19,80	127,55	796,36	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной с луком	100	1,30	7,00	6,80	96,30	133/17
	Рассольник ленинградский со сметаной	260	1,85	4,67	10,10	98,96	96/11
	Птица отварная	120	12,24	7,99		133,20	404/13
	Картофель отварной	200	2,75	3,75	16,08	127,41	310/11
	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			30,19	30,13	101,61	813,17	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			59,72	49,93	229,16	1609,53	

-СанПин 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,88	8,19	41,58	268,09	175/11
	Чай с молоком	200	1,62	1,09	9,70	55,31	378/11
	Бутерброды с джемом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2/11
	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	19	84,6	338/11
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			11,70	13,75	98,10	564,00	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком	100	3,00	3,52	8,62	80,00	131/15
	Суп-лапша домашняя	250	4,87	5,41	11,35	113,30	113/11
	Тефтели из говядины паровые	100	6,56	9,98	6,90	143,44	279/11
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,64	5,13	20,90	147,97	171/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,05	15,52	66,38	349/11
	Хлеб пшеничный	50	4,05	3,33	24,40	128,50	
	Хлеб ржаной	60	7,31	3,24	22,69	138,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			31,22	30,67	110,40	817,62	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			42,92	44,42	208,50	1381,62	

-СанПин 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

10	Анализ накопительной ведомости за рационом питания: Дети с 12 лет и старше											кол-во дней рабочих			
	100	норма на 1-го ребенка 55%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	Факт	%
			Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
1	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	100,0
2	200	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	1000	100,0
3	20	11	34	42					34				110	110	100,0
4	50	27,5	25	63	25			62	25	40	10	25	275	275	100,0
5	20	11	70	20								20	110	110	100,0
6	187	103	40	150			190	150	40	210	60	190	1030	1030	100,0
7	320	176	140	210	150	180	180	190	160	140	120	180	1760	1760	100,0
8	185	100	200	20	260			260			60		1000	1000	100,0
9	20	11	30					30			20		110	110	100,0
10	200	100	200	200			200		200	200		200	1000	1000	100,0
11	118	64,9	96	115			131				91		649	649	100,0
12	53	29,15				144,2						147,3	291,5	291,5	100,0
12	77	42,35			211,8					211,8			423,5	423,5	100,0
13	530	291,5	290	288	290	300	290	299	290	290	288	290	2915	2915	100,0
14	60	33	165									165	330	330	100,0
15	15	8			26,66	26,66					26,66		80	80	100,0
16	10	5,5	9,15	9,2		9,15	9,15					9,2	55	55	100,0
17	35	19	14	25	16	25	15	18	25	19	16	17	190	190	100,0
18	18	10	11	9	11	8	10	12	8	10	12	9	100	100	100,0
19	1	0,55		0,5	1		2				1	1	5,5	5,5	100,0
20	35	19	18	25	18	20	18	23	15	17	15	21	190	190	100,0
21	15	15		50		50					50		150	150	100,0
22	2	1,1			3,666			3,666				3,666	11	11	100,0
23	1,2	0,66		2,2			2,2				2,2		6,6	6,6	100,0
24	2	1,1	2,75			2,75			2,75			2,75	11	11	100,0
25	0,3	0,165	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1,65	1,65	100,0
26	4	2,2			2,2								22	22	100,0
27	5	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	27,5	27,5	100,0
28	2	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	11	11	100,0

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 12 лет и старше

**Среднесуточная потребность в пищевых веществах  
Дети с 12 лет и старше**

Неделя	День	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
1	1	44,26	50,23	203,50	1411,22
	2	61,50	49,40	211,36	1521,59
	3	47,91	51,61	189,94	1375,66
	4	50,14	57,53	168,89	1406,38
	5	60,97	70,11	193,53	1651,65
2	1	47,38	56,79	199,34	1477,83
	2	51,41	65,09	189,38	1535,32
	3	54,69	50,17	193,50	1412,55
	4	59,72	49,93	229,16	1609,53
	5	42,92	44,42	208,50	1381,62
		<b>37,21</b>	<b>38,95</b>	<b>141,94</b>	<b>1055,95</b>
		3,81	3,64	7,44	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

**Дети с 12 лет и старше**

**При составлении двухнедельного меню была использована литература:**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2011г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2015г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2017г.

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г.

Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.- М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

ТР ТС 021/2011 О безопасности пищевой продукции