

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



И.В. Ковалёва

« 30 » 08 20 23 г.

Примерное двухнедельное меню
МАОУ ХМР «СОШ с. Ярки»
для детей возраста с 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	4,81	6,17	25,13	175,98	181/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Бутерброды 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
Итого за ЗАВТРАК			12,77	17,00	75,44	508,41	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,87	4,10	3,54	54,79	24/11
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	3,51	6,18	9,08	105,46	98/11
	Гуляш из говядины	100	8,38	7,14	11,70	143,82	260/11
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	2,56	20,53	111,88	202/11
	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			25,50	25,23	102,93	713,04	
ИТОГО за ДЕНЬ:			38,27	42,23	178,38	1221,45	

-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 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,72	5,58	0,10	50,85	14/11
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	165/15	16,36	8,52	26,08	250,20	223/11
	Какао с молоком	200	2,79	2,27	11,60	78,90	382/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Кондитерские изделия (печенье)	50	1,29	1,12	32,40	140,00	
Итого за ЗАВТРАК			24,40	20,15	89,70	622,75	
ОБЕД	Салат Витаминный	60	1,29	1,60	8,93	55,30	48/11
	Свекольник со сметаной	200	1,35	3,99	7,93	77,04	131/13
	Печень говяжья по-строгановски	100	11,60	4,66	6,45	111,67	261/11
	Картофель отварной	150	2,06	2,81	12,06	95,56	310/11
	Напиток из шиповника	200	0,52	0,22	15,11	74,38	388/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			25,54	18,38	87,01	620,27	
ИТОГО за ДЕНЬ:			49,95	38,53	176,71	1243,02	

-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 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,14	3,17		41,76	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	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Фрукты свежие	200	0,80	0,60	19,00	84,60	338/11
Итого за ЗАВТРАК			14,09	14,93	71,29	464,79	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной с луком	60	0,78	4,20	4,08	57,78	133/17
	Суп-лапша домашняя	200	3,89	4,33	9,08	90,64	113/11
	Рыба, тушённая в томате с овощами	150	9,54	10,50	8,13	164,53	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	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			25,92	27,50	96,59	716,95	
ИТОГО за ДЕНЬ:			40,01	42,43	167,89	1181,74	

-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 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,72	5,58	0,10	50,85	14/11
	Сыр порционный	15	3,14	3,17		41,76	15/11
	Каша рисовая молочная	200	4,43	7,64	24,70	213,90	174/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
Итого за ЗАВТРАК			13,18	20,58	54,98	473,50	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,80	2,11	5,17	48,00	131/15
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,04	3,48	4,15	54,90	87/11
	Курица в соусе с томатом	100	10,81	8,99	2,70	145,37	405/13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,48	3,85	15,68	110,98	171/11
	Кисель из концентрированного плодового	200	0,31		17,56	74,05	350/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			26,17	23,53	81,79	639,62	
ИТОГО за ДЕНЬ:			39,34	44,10	136,77	1113,12	

-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 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,35	19,00	2,46	229,74	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
Итого за ЗАВТРАК			25,19	29,92	85,88	698,37	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46	21/11
	Суп гороховый с гречками	200/10	6,24	5,42	12,75	141,80	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	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			27,13	29,00	92,06	757,41	
ИТОГО за ДЕНЬ:			52,32	58,92	177,94	1455,78	

-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 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая жидкая	200	5,29	7,40	23,07	180,32	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
Итого за ЗАВТРАК			13,22	17,80	72,42	503,88	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной с луком	60	0,78	4,20	4,08	57,78	133/17
	Солянка сборная домашняя (без колбасных изделий)	200	4,49	8,02	4,38	111,61	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	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			28,34	30,46	106,56	796,66	
ИТОГО за ДЕНЬ:			41,56	48,26	178,99	1300,54	

-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 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,72	5,58	0,10	50,85	14/11
	Каша манная молочная жидкая	200	4,81	6,17	25,13	175,98	181/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,6667	19,52	102,8	
	Булочка дорожная	50	2,83	4,80	22,22	143,26	565/13
Итого за ЗАВТРАК			13,25	20,74	77,63	537,08	
ОБЕД	Салат из морской капусты с яйцом	60	2,82	4,15	0,59	51,96	33.1/11
	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,65	6,43	9,45	109,68	104/11
	Рыба, тушённая в томате с овощами	150	9,54	10,50	8,13	164,53	229/11
	Картофельное пюре	150	2,40	3,76	11,85	105,80	312/11
	Напиток из шиповника	200	0,52	0,22	15,11	74,38	388/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			27,65	30,15	81,66	712,68	
ИТОГО за ДЕНЬ:			40,90	50,89	159,29	1249,76	

-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 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,14	3,17		41,76	15/11
	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,29	7,40	23,07	180,32	183/11
	Какао с молоком	200	2,79	2,27	11,60	78,90	382/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Кондитерские изделия (печенье)	50	1,29	1,12	32,40	140,00	
Итого за ЗАВТРАК			15,75	16,63	86,60	543,78	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46	21/11
	Суп картофельный с фасолью	200	5,98	4,74	9,77	108,85	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	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			31,30	25,29	82,23	673,01	
ИТОГО за ДЕНЬ:			47,04	41,92	168,83	1216,79	

-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 7 до 11 лет

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	165/15	14,72	7,94	37,19	282,52	221/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Булочка домашняя	100	6,00	5,32	47,42	261,23	424/11
Итого за ЗАВТРАК			25,61	17,45	114,78	710,73	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной с луком	60	0,78	4,20	4,08	57,78	133/17
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,42	3,59	7,77	76,12	96/11
	Птица отварная	90	9,18	5,99		99,90	404/13
	Картофель отварной	150	2,06	2,81	12,06	95,56	310/11
	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			22,86	21,85	81,99	626,45	
ИТОГО за ДЕНЬ:			48,46	39,29	196,77	1337,19	

-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 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,50	6,55	33,26	214,47	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
	Плоды свежие	200	0,80	0,60	19,00	84,60	338/11
Итого за ЗАВТРАК			10,33	12,11	89,79	510,39	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,80	2,11	5,17	48,00	131/15
	Суп-лапша домашняя	200	3,89	4,33	9,08	90,64	113/11
	Тефтели из говядины паровые	100	6,56	9,98	6,90	143,44	279/11
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,48	3,85	15,68	110,98	171/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,05	15,52	66,38	349/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Хлеб ржаной	45	5,48	2,43	17,02	103,52	
Итого за ОБЕД			25,25	25,42	88,90	665,76	
ИТОГО за ДЕНЬ:			35,58	37,53	178,68	1176,14	

-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 7 до 11 лет

Анализ накопительной ведомости за рационом питания: Дети с 7 до 11 лет

Наименование продуктов	100	норма на 1-го ребенка 55%	Дети с 7 до 11 лет										кол-во дней рабочих		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт	%	
1 Хлеб ржаной	80	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	100,0
2 Хлеб пшеничный	150	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	100,0
3 Мука пшеничная	15	8,25		28,5			27							82,5	100,0
4 Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	25	20	63	20		62	20	40	5	20	250	250	1000	100,0
5 Макароны изделия	15	8,25	42,5	20							20	82,5	82,5	1000	100,0
6 Картофель	187	103	40	150	190	150	40	210	60	190		1030	1030	1000	100,0
7 Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая солёные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	154	110	180	120	160	160	140	120	100	160	290	1540	1540	100,0
8 Фрукты свежие	185	100	200	20	260			260		60		200	1000	1000	100,0
9 Сухофрукты	15	8		20				20		20		20	80	80	100,0
10 Соки фруктовые и овощные	200	100	200	200	200	200	200	200	200	200	200	1000	1000	1000	100,0
11 Мясо 1-й категории (в т.ч субпродукты - печень)	100	55	96	86		96	96	96	91		85	550	550	550	100,0
12 Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрашённая, 1 кг.)	35	19,25				82					110,5		192,5	192,5	100,0
12 Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	58	31,9		159,5					159,5				319	319	100,0
13 Молоко, кисломолочные продукты	450	247,5	250	237,5	250	250	250	250	250	250	237,5	250	2475	2475	100,0
14 Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	27,5		147							128		275	275	100,0
15 Сыр	10	5,1		17						17			51	51	100,0
16 Сметана	10	5,5	9,15	9,2	9,15	9,15	9,15	9,15			9,2		55	55	100,0
17 Масло сливочное	30	16,5	12	20	15	20	14	16	20	17	15	16	165	165	100,0
18 Масло растительное	15	8,5	9	8	9	7	9	10	7	8	10	8	85	85	100,0
19 Яйцо, шт.	1	0,55		0,5	1		2			1	1		5,5	5,5	100,0
20 Сахар	30	16,5	15	20	15	16,5	15	17	15	16,5	15	20	165	165	100,0
21 Кондитерские изделия	10	10		50						50			100	100	100,0
22 Чай	1	0,55		1,833				1,833				1,833	5,5	5,499	100,0
23 Какао-порошок	1	0,55		1,833				1,833					5,5	5,499	100,0
24 Кофейный напиток	2	1,1	2,75			2,75			2,75		2,75		11	11	100,0
25 Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,11	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	1,1	1,1	100,0
26 Крахмал	3	1,65				16,5							16,5	16,5	100,0
27 Соль пищевая поваренная йодированная	3	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	16,5	16,5	100,0
28 Специи	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 7 до 11 лет

**Среднесуточная потребность в пищевых веществах
Дети с 7 до 11 лет**

Неделя	День	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
1	1	38,27	42,23	178,38	1221,45
	2	49,95	38,53	176,71	1243,02
	3	40,01	42,43	167,89	1181,74
	4	39,34	44,10	136,77	1113,12
	5	52,32	58,92	177,94	1455,78
2	1	41,56	48,26	178,99	1300,54
	2	40,90	50,89	159,29	1249,76
	3	47,04	41,92	168,83	1216,79
	4	48,46	39,29	196,77	1337,19
	5	35,58	37,53	178,68	1176,14
		30,96	31,72	122,87	892,54
		3,97	3,87	7,26	

-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 7 до 11 лет

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