

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая производством
МОУ «НОШ №23»
Сурнина Е.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

МОУ «НОШ № 23»
Директор Е.Ю.Козырева
«20»ноября 2023г.

**Примерное двухнедельное меню
в Муниципальном общеобразовательном учреждении
«Начальная общеобразовательная школа № 23»
Возраст детей 7 – 11 лет**

Разработано по «сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2008 г.

№ рецептуры по сбор.	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	КК ал	Витамины				Минеральные вещества		
							8 В1	9 С	10 А	11 Е	12 Са	13 Р	14 Mn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Первый день. Понедельник.													
Завтрак													
102	Каша дружба молочная	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,09	0,52	62,30	62,3	182,04	174,50	0,24
104	Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,80	1,50	15,40	0,32	180,46	264,60	0,61
107	Каша манная молочная	205	6,20	8,05	31,09	222,02	0,11	1,76	39,80	0,30	213,30	182,80	0,10
112	Каша пшеничная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,20	4,20	1400	4,60	148,00	197,80	0,42
114	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,04	0,00	0,00	2,05	20,50	104,6	36,90
286	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00
376	Бутерброд с сыром	65	9,56	13,69	14,53	219,56	0,04	0,21	107,10	0,68	357,60	200,50	0,28
Итого			12,35	24,58	67,88	567,57	0,30	2,81	410,62	14,64	627,76	476,36	21,93
Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0,00	4,52	45,52	31,54	17,24
63	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,80
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0,00	0,59	15,86	230,4	31,93
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,14	0,11	0,00	0,32	25,76	135,17	35,29
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,6
Итого			36,41	43,04	104,01	944,81	0,39	48,10	0,15	62,00	181,66	471,33	138,86
Всего			48,76	67,62	171,89	1512,38	0,69	50,91	410,64	20,84	809,42	947,69	160,79

Второй день. Вторник.

Завтрак

209	Котлеты, биточки, шницели припущенные	75	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	36,33	211,09	0,05	0,03	0,00	0,66	7,59	31,43	11,57
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	15,00	73,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,6
Итого			21,08	22,88	91,28	649,78	0,23	18,59	0,30	7,99	132,25	179,79	69,17

Обед

16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,6	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,08	5,09	0,01	0,04	20,78	54,19	21,88
202	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	75	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0,00	0,63	18,34	114,93	19,03
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	36,33	211,10	0,08	0,45	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,02	1,72	0,00	0,13	4,43	13,18	7,39
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,60	0,14	0,20	21,50	22,46	12,60
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,6
Итого			25,7	39,66	110,99	893,43	0,35	16,12	0,20	7,07	106,97	293,67	109,60
Всего			46,78	62,54	202,27	1543,21	0,58	34,71	0,50	15,06	239,19	473,46	178,77

Третий день. Среда.

Завтрак

189	Котлеты, биточки, шницели	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0,00	0,65	27,53	112,06	21,23
269	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,02	1,72	0,00	0,13	4,43	13,18	7,39
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,14	0,11	0,00	0,32	25,76	135,17	35,29
27	Салат свёкла с сыром	100	4,50	4,70	8,30	94,00	0,01	2,20	0,01	4,49	85,14	59,69	30,31
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	15,00	73,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,6
Итого			30,68	25,78	99,99	761,47	0,31	3,44	0,03	6,01	269,97	424,59	112,13

Обед

29	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,16	12,29	89,01	0,01	2,67	0,01	4,49	23,95	23,29	24,62
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,60
163	Рыба (филе) отварная	75	12,30	4,80	0,43	100,10	0,05	0,29	0,01	1,08	19,00	140,99	19,90
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,10	6,41	0,02	0,20	34,29	73,99	24,24
278	Компот из апельсинов и яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,20	0,02	0,14	15,60	9,75	5,92
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,14	0,00	0,07	12,23	43,26	16,39
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60
Итого			26,80	29,23	134,24	897,52	0,49	19,84	0,07	6,73	143,10	363,85	136,27
Всего			57,48	55,01	234,23	1658,99	0,80	23,28	0,10	12,74	413,07	788,44	248,40

Четвертый день. Четверг.

Завтрак

141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,22	12,11	29,10	342,23	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11
278	Компот из апельсинов и яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,20	0,02	0,14	15,60	9,75	5,92
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44
366	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300,00	162,00	15,00
	Батон молочный	30	3,00	0,00	15,00	73,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,6
Итого			44,74	25,81	71,19	698,19	0,19	8,29	0,09	1,64	600,24	526,43	85,07

Обед

16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,05	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,04	20,78	54,19	21,88
202	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	75	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0,00	0,63	18,34	114,93	19,03
92	Овощное рагу	205	3,72	14,87	22,57	238,99	0,12	15,41	0,03	3,80	76,2	105,41	40,24
273	Кисель из клюквы	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,00	0,75	0,00	0,20	4,65	5,32	1,20
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,6
Итого			19,54	43,34	103,60	876,56	0,36	26,51	0,09	9,75	150,50	321,61	113,69
Всего			64,28	69,15	174,79	1574,75	0,55	34,80	0,18	11,39	750,74	848,04	198,76

Пятый день. Пятница.

Завтрак

181	Жаркое по-домашнему	205	21,00	16,15	20,62	311,30	0,20	23,50	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,30
89	Фрукты или ягоды свежие	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	1,60	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	15,00	73,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60
Итого			25,62	16,25	68,66	521,94	0,30	25,12	0,04	1,40	56,35	312,95	88,75

Обед

43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,40	38,94	57,42	39,41
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,11	0,46	0,01	0,76	29,72	223,72	35,49
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,14	0,11	0,00	0,32	25,76	135,17	35,29
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,02	60,00	0,00	0,34	11,20	3,12	3,00
89	Фрукты или ягоды свежие	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	1,60	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60
Итого			37,56	36,57	106,91	851,59	0,42	66,73	0,05	4,56	131,22	433,97	105,50
Всего			61,99	52,82	175,57	1373,53	0,72	91,85	0,09	5,96	187,57	746,92	194,25

Шестой день. Понедельник.

Завтрак

102	Каша дружба молочная	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,09	0,52	62,30	62,3	182,04	174,50	0,24
104	Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,80	1,50	15,40	0,32	180,46	264,60	0,61
107	Каша манная молочная	205	6,20	8,05	31,09	222,02	0,11	1,76	39,80	0,30	213,30	182,80	0,10
112	Каша пшеничная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,20	4,20	1400	4,60	148,00	197,80	0,42
114	молочная Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,04	0,00	0,00	2,05	20,50	104,60	36,90
286	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,003	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00
330	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	15,00	73,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60
Итого			17,95	10,42	76,80	473,56	0,13	1,04	0,05	1,85	156,86	158,81	52,15

Обед

246	Овощи натуральные помидор	50	0,55	0,010	2,30	11,50	0,04	17,50	0,03	0,35	18,5	34,00	17,00
35	Борщ со свежей капустой	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62
185	Картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,22	16,64	0,03	0,84	27,69	243,91	62,15
269	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,02	1,72	0,00	0,13	4,43	13,18	7,39
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,6
Итого			34,94	38,16	79,3	797,18	0,42	47,72	0,09	4,42	229,98	460,53	151,46
Всего			52,89	48,58	156,10	1270,74	0,55	48,76	0,14	6,27	286,84	619,34	203,61

Седьмой день. Вторник.

Завтрак

211	Плов из отварной птицы	210	37,20	45,33	41,05	747,09	0,05	1,60	0,04	0,56	20,23	137,78	15,98
231	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,49	1,91	3,50	37,09	0,07	1,42	0,13	0,24	16,65	46,70	15,07
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,30
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	15,00	73,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60
Итого			41,81	47,24	71,59	905,82	0,19	3,04	0,17	1,34	50,75	194,45	52,95

Обед

246	Овощи натуральные огурцы	50	0,40	0,05	1,65	7,00	0,04	17,50	0,03	0,35	18,5	34,00	17,00
70	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,11	0,46	0,01	0,76	29,72	223,72	35,49
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,14	0,11	0,00	0,32	25,76	135,17	35,29
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,60	0,14	0,20	21,50	22,46	12,60
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60
Итого			40,68	39,75	108,47	945,11	0,51	30,02	0,43	3,63	126,36	551,92	151,13
Всего			82,49	86,99	180,06	1850,93	0,70	33,06	0,60	4,97	177,11	746,37	204,08

Восьмой день. Среда.

Завтрак

202	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	75	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0,00	0,63	18,34	114,93	19,03
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	36,33	211,1	0,08	0,45	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,02	1,72	0,00	0,13	4,43	13,18	7,39
269	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	15,00	73,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60
Итого			21,61	23,86	88,29	651,01	0,24	3,88	0,02	2,30	165,70	292,93	69,08

Обед

2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,90	18,08
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0,00	0,59	15,86	230,4	31,93
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,14	0,11	0,00	0,32	25,76	135,17	35,29
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,75	0,00	0,20	4,65	5,32	1,20
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60
Итого			37,22	49,52	128,73	1104,06	0,39	25,78	0,03	8,62	120,52	474,88	135,99
Всего			58,86	73,38	217,02	1755,07	0,63	29,66	0,05	10,92	286,22	767,81	205,07

Девятый день. Четверг.

Завтрак

161	Котлеты или биточки рыбные	75	9,90	6,70	6,40	130,90	0,05	0,38	45,00	0,23	19,43	92,90	16,95
164	Рыба жареная	75	13,57	11,67	3,49	173,75	0,10	0,53	0,01	5,08	32,59	214,96	37,95
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,10	6,41	0,02	0,20	34,29	73,99	24,24
273	Кисель из клюквы	200	1	0	26	104	0,00	0,75	0,00	0,20	4,65	5,32	1,20
246	Овощи натуральные помидоры	50	0,55	0,01	2,30	11,50	0,04	17,50	0,03	0,35	18,50	34,00	17,00
246	Овощи натуральные огурцы	50	0,40	0,05	1,63	7,00	0,04	17,50	0,03	0,35	18,50	34,00	17,00
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	15,00	73,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60
Итого			19,89	15,31	76,18	508,29	0,25	42,62	0,08	4,30	111,55	304,78	105,49

Обед

6	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,08	10,20	6,32	121,40	0,03	22,16	0,01	4,53	30,88	20,52	11,76
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,04	20,78	54,19	21,88
214	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58	0,14	18,57	0,05	3,18	62,44	200,05	45,28
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,6	3,54	18,60
Итого			22,36	34,66	82,59	725,69	0,32	48,72	0,07	8,30	131,75	288,09	102,76
Всего			42,25	68,40	158,77	1233,90	0,57	91,34	0,15	12,60	243,30	592,87	208,25

Десятый день. Пятница

Завтрак

92	Овощное рагу	205	3,72	14,87	22,57	238,99	0,12	15,41	0,03	3,80	76,2	105,41	40,24
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные	75	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8
376	Бутерброд с сыром	65	9,56	13,69	14,53	219,56	0,04	0,21	107,10	0,68	357,60	200,50	0,28
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,02	60,00	0,00	0,34	11,20	3,12	3,00
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	15,00	73,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,6
Итого			27,98	41,01	80,63	764,51	0,3	75,76	107,16	5,84	482,72	401,82	75,92

Обед

44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,29	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,60
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,05	1,60	0,04	0,56	20,23	137,78	15,98
231	Горошек зеленый консервированный отварной	50	21,49	1,91	3,50	37,09	0,07	1,42	0,13	0,24	16,65	46,70	15,07
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,30
	Хлеб соловецкий	60	3,00	2,00	21,00	110,00	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,6
Итого			63,74	55,1	89,88	1058,06	0,25	8,36	0,20	1,57	79,84	240,20	76,55
Всего			91,72	96,11	170,51	1804,57	0,55	84,12	107,36	7,41	562,56	642,02	152,47

Примечание:

- в питании обучающихся используются фрукты свежие; овощи консервированные; овощи свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом, выпечные изделия, соки, сметану, зеленый горошек использовать в питании после термической обработки;
- при приготовлении блюд используется йодированную соль, в питании обучающихся включается хлеб с йодсодержащими добавками (соловецкий);
- ежедневно проводится С- витаминизация третьих блюд в соответствии с требованиями раздела 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.