

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 49  
г. Милослав(наименование общеобразовательного  
учреждения)Иванов П.В.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«30» 08 2021

УТВЕРЖДАЮ:

Общество  
(наименование учреждения)"Московская связь"  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«30» 08 2021

**Примерное меню приготавливаемых блюд  
двухнедельное обедов для питания учащихся  
из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, и из многодетных семей  
(возрастная категория 12 лет и старше)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины, мг/сут					Минеральные вещества, мг/сут							
			Белки	Жиры	Углеводы			С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Неделя 1 День 1	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01
Обед	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,9	4,2	12,7	97	147	0,7	0,26	0,03	25	1,3	78	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02
	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		716	17,4	26	104	740		15,5	0,7	0,49	219,4	2,6	246	433	117	5,30	225	0,013	0,003	0,03

День 2	Суп гороховый с зеленью	200/1	7,6	5,7	20,1	188,4	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1
Обед	Печень по-строгановски	40/40	10,9	10,9	3,1	156	431	8	0,1	0,2	95	1,4	105,1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	125,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		<b>718</b>	<b>26,4</b>	<b>24,2</b>	<b>82,1</b>	<b>699,9</b>		<b>22,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>162,7</b>	<b>1,6</b>	<b>270</b>	<b>224</b>	<b>52,8</b>	<b>3,22</b>	<b>141</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>0,85</b>
День 3	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
Обед	Котлета домашняя	60	10,7	4,7	9,6	126	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,006	0,7
	Каша гречневая с соусом	150/30	10	10,2	46,8	323	508/587	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		<b>726</b>	<b>31,6</b>	<b>19,9</b>	<b>103,7</b>	<b>737,4</b>		<b>7,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,2</b>	<b>164,2</b>	<b>3,8</b>	<b>111</b>	<b>225</b>	<b>70,7</b>	<b>2,17</b>	<b>229</b>	<b>0,02</b>	<b>0,013</b>	<b>0,81</b>
День 4	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,4	3,6	16,1	121,6	132	1,2	0	0,2	29,8	0,33	41,1	0,1	11,9	0,01	73,3	0,02	0,002	0,29
Обед	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,84	0,07	0	0,1	2,8	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		706	24,5	15,6	123,88	782,7		11.8	0.39	0.24	171	3.2	298	270	73.1	3.5	314	0.03	0.008	1.27
День 5	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
обед	Гуляш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	1,84	0,07	0	0,1	2,8	87,1	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	25,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		706	22,3	16,9	84,2	610,3		32	0.2	0.3	130.0	3.9	239	178	33.2	0.12	298	0.011	0.008	0.7
Неделя 2 День 6	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	200/1	6,9	6,7	11,5	133,8	95 тугел ьян	0,1	0	0,01	41,9	1,91	111	25,9	25,9	1	0	0,01	0,003	0,1
обед	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Макаронные отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		666	22,3	25,7	105,3	764,8		3.8	0.21	0.23	95	1.94	238	190	75	3.3	144	0.02	0.006	0.11
День 7	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,2	2,3	7,9	61,6	147	0,7	0,26	0,03	25	13	23578	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02



обед	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	8,2	4,4	3,8	88,3	374	0,5	0,04	0,1	34,08	1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,02	0,4
	Сложный гарнир	100/50	3,4	6,8	20	156	520/214	11,1	0	0,3	27,9	0	54	42,7	1,05	2,21	0,01	0,004	0,001	0,71
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		<b>706</b>	<b>18,4</b>	<b>14,3</b>	<b>68,5</b>	<b>495,9</b>		<b>13,3</b>	<b>0,39</b>	<b>0,4</b>	<b>87,9</b>	<b>23</b>	<b>153</b>	<b>209</b>	<b>69,7</b>	<b>4,32</b>	<b>102</b>	<b>0,024</b>	<b>0,023</b>	<b>1,13</b>
День 8	Щи из свежей капусты со сметаной зеленью	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
обед	Котлеты рубленые из бойлеров-цыплят	60	9,7	9,1	9,1	157,2	499	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Рис отварной с томатным соусом	150/30	4,4	12,1	37,6	283,5	511/587	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		<b>711</b>	<b>20,7</b>	<b>25,4</b>	<b>105,4</b>	<b>768,7</b>		<b>27,4</b>	<b>0,64</b>	<b>0,29</b>	<b>234,3</b>	<b>3,0</b>	<b>235</b>	<b>383</b>	<b>71,9</b>	<b>3,3</b>	<b>153</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>0,1</b>
День 9	Суп гороховый с зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1
обед	Тефтели с томатным соусом	40/40	7,7	6,8	6,8	120,8	462/587	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,58	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

Итого за обед		696	26,6	19,9	134,9	847,5		5.01	0.2	0.58	81.4	4.0	268	275	42.2	1.53	148	0.02 1	0.004	0.49
День 10	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2.5	0.08	0.09	0.12	1.9	0	54.5	21.9	0.01	121	0.01	0.005	0.1
обед	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		728	24,9	13,4	87,3	613,5		9.4	0.3	0.2	54.4	6.2	297	198	70.2	1.03	380	0.03	0.013	0.71
Среднее значение за период 10 дней		707,9	23,51	20,13	99,93	706,07		15	0.36	0.32	140	5.3	235	258	67.5	2.7	203	0.03	0.009	0.7

**При формировании примерного меню использованы:**

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапшиной.
2. «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.
3. «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».