

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 49

2. Липецка

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«30» 08 2021



УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«30» 08 2021



**Примерное меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков 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	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	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
завтрак	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 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 завтрак		515	15,5	21,8	91,3	643		14,8	0,45	0,28	194,4	1,3	168	368	89,7	4,38	171,1	0,013	0,003	0,01
День 2	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
завтрак	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	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	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
итого за завтрак		517	18,8	18,5	62	511,5		18,8	0,24	0,34	136,7	1,6	253	112	48,1	3,2	136	0	0,007	0,75
День 3	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
завтрак	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 завтрак:		515	30	15,7	93,2	639		4,7	0,2	0,12	164,1	1,9	111	171	36	2,16	108	0,012	0,008	0,71

День 4	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	151,8	0,01	0,006	0,6
завтрак	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 микронутриентами	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 завтрак		495	22,1	12	107,8	661,1		10,6	0,39	0,04	141	2,9	257	270	61	2,5	241	0,01	0,007	0,9
День 5	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	151,8	0,01	0,006	0,6
завтрак	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 микронутриентами	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 завтрак		495	20,7	13,5	78,7	538,3		14,7	0,22	0,15	78	3	197	101	31,3	0,02	259	0,01	0,007	0,6
Неделя 2 День 6	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
завтрак	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 завтрак		465	15,4	19	93,8	631		3,7	0,11	0,22	53,1	3,4	127	164	49	2,32	144	0,02	0,003	0,01
День 7	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
завтрак	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	0,016	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 завтрак		505	16,2	12	60,6	434,3		12,6	0,13	0,4	62,9	1	75	144	42,1	3,3	48	0,024	0,022	1,1
День 8	Котлеты рубленые из бройлеров- 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
завтрак	Рис отварной с соусом томатным	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 микронутриентами	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 завтрак		500	19,1	22	99,9	696,7		9.4	0.5	0.09	182	2.1	193	306	70	3.22	114	0	0.002	0
День 9	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
завтрак	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 микронутриентами	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 завтрак		495	21,6	15,4	117	713,8		5	0.15	0.5	55.4	4	251	163	37.5	1.5	144	0.02	0.003	0.39
День 10	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	151,8	0,01	0,006	0,6
завтрак	Макаронны 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 завтрак		517	23,3	9,2	76,8	515,1	6.90	0.2	0.03	54.2	4.3	297	143	48.3	1.02	259	0.02	0.007	0.61
Среднее значение за период 10 дней		501,9	20,27	15,91	88,11	598,38	10.1	0.3	0.2	112	2.3	192	194	51.2	2.4	162	0.04	0.006	0.5

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. Тутельяна.
3. «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».