

СОГЛАСОВАНО: Зам. Начальника Территориального
Отдела Управления Роспотребнадзора по РО в
городах Каменске-Шахтинском, Донецке, Зверево,
Гуково, Красный Сулин Красносулинском и Каменском
районах _____ Т.Н.

Садовская

" " _____ 2020 г

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ Михайловской
СОШ _____



" " _____ 2020 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель



" " _____ 2020 г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,3	14,8	5,5	202,4	0,1	0,2	0,2	3,0	74,9	13,0	165,9	1,9
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3	0,2	6,4	39,1	0,1	4	0	1,2	18,2	19,1	56,3	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,8	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи:				20,4	18,2	79,1	562,4	0,3	4,2	0,2	5,2	122,3	56,5	291,2	4,1
Всего за день:				20,4	18,2	79,1	562,4	0,3	4,2	0,2	5,2	122,3	56,5	291,2	4,1

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	24,0	18,3	22,6	365,6	0	0,4	0,1	2,1	220,3	29,1	259,6	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	21,6	104,2	0	0,3	0	0	64,9	17,9	61,4	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:				30,1	19,8	69,3	588,2	0,1	0,7	0,1	3,1	296,7	63,5	363,0	2,2
Всего за день:				30,1	19,8	69,3	588,2	0,1	0,7	0,1	3,1	296,7	63,5	363,0	2,2

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛ. И САХАРОМ	200/10/5	6,4	8,1	33,0	229,8	0,1	0,5	0	1,1	122,1	46,7	162,1	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
Итого за прием пищи:				14,0	21,1	73,5	538,3	0,2	0,6	0,07	2,2	279,5	74,3	288,5	3,1
Всего за день:				14,0	21,1	73,5	538,3	0,2	0,6	0,07	2,2	279,5	74,3	288,5	3,1

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	310	КУРЫ ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	14,2	17,7	5,5	243,6	0,1	2,5	0,7	2,5	33,9	26,9	139,6	1,7
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,5	33,3	194,3	0,1	0	0	0,1	29,2	28,4	118,1	2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	26,5	123,5	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6
Итого за прием пищи:				25,8	23,7	90,4	679,8	0,3	2,8	0,7	3,6	139,6	89,7	361,1	5,3
Всего за день:				25,8	23,7	90,4	679,8	0,3	2,8	0,7	3,6	139,6	89,7	361,1	5,3

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,8	6,6	35,7	223,1	0	0,5	0	0,9	113,8	16,8	96,5	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
Итого за прием пищи:				9,9	15,2	76,2	476,8	0,1	0,5	0,1	2,1	139,4	39,1	147,8	2,1
Всего за день:				9,9	15,2	76,2	476,8	0,1	0,5	0,1	2,1	139,4	39,1	147,8	2,1

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНОЙ (ЗАПЕКАНКА)	142/22	25,1	21,2	30,4	428,9	0,1	0,2	0,1	3,0	199,6	28,0	255,6	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,8	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи:				27,4	24,1	72,5	631,4	0,1	0,2	0,1	3,0	217,3	35,9	282,6	1,3
Всего за день:				27,4	24,1	72,5	631,4	0,1	0,2	0,1	3,0	217,3	35,9	282,6	1,3

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/20/5	10,8	10,1	51,8	340,2	0,1	0	0,1	1,5	159,4	14,2	126,1	1,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	21,6	104,2	0	0,3	0	0	64,9	17,9	61,4	0,6
2008		ПРЯНИК	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
Итого за прием пищи:				15,5	13,2	103,4	590,8	0,1	0,3	0,1	1,5	228,7	35,7	207,5	2,2
Всего за день:				15,5	13,2	103,4	590,8	0,1	0,3	0,1	1,5	228,7	35,7	207,5	2,2

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ, САХАРОМ	250/5/10	5,5	6,7	43,7	255,3	0	0,5	0	0,3	113,8	30,3	127,0	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
Итого за прием пищи:				9,6	15,3	84,2	509,0	0,1	0,5	0,1	1,5	139,4	52,6	178,3	2,2
Всего за день:				9,6	15,3	84,2	509,0	0,1	0,5	0,1	1,5	139,4	52,6	178,3	2,2

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	309	РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	13,7	18,9	24,4	326,1	0,2	12,3	0,3	2,9	37,0	44,7	176,6	2,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				17,7	19,2	64,8	505,0	0,3	12,3	0,3	3,9	61,4	67,0	226,0	4,2
Всего за день:				17,7	19,2	64,8	505,0	0,3	12,3	0,3	3,9	61,4	67,0	226,0	4,2
Всего за день:				18,1	19,1	54,9	464,0	0,16	3,1	0,4	1,4	157,3	57,9	290,7	4,2

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 2 шт	80	10,2	9,2	0,6	126	0,06	0	0,2	0,4	44	10	154	2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,4	7,6	115,4	0	2,8	0,2	0	36,9	13,5	33,3	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	21,6	104,2	0	0,3	0	0	64,9	17,9	61,4	0,6
Итого за прием пищи:				18,1	19,1	54,9	464,0	0,16	3,1	0,4	1,4	157,3	57,9	290,7	4,2
Всего за день:				18,1	19,1	54,9	464,0	0,16	3,1	0,4	1,4	157,3	57,9	290,7	4,2

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.