

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

" 30 " 12 2020

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ Михайловская СОШ
Олейников Т.А.



" " " 2021 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е.К.



" " " 2021 г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 5 -11 классов (завтрак)

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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	6,6	32,1	209,4	0	0,5	0	0,6	113,7	15,7	93,1	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
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	3,4	4,3	0	53	0	0,1	0	0	128	5,1	72,8	0,1
Итого за прием пищи:				12,3	19,4	64,6	481,0	0,1	0,6	0,07	1,5	264,7	39,8	208,9	2,2
Всего за день:				12,3	19,4	64,6	481,0	0,1	0,6	0,07	1,5	264,7	39,8	208,9	2,2

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	217	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КОЛБАСОЙ	120	13,7	16,6	2,2	216,9	0,2	0,1	0,2	1,8	75,5	16,6	198,0	2,3
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	100	1,7	3,1	5,7	60,5	0	25,3	0	1,4	42,9	15,6	35,0	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,2	18,6	92,6	0	0,3	0	0	64,8	17,9	61,4	0,6
Итого за прием пищи:				20,8	21,1	46,6	464,7	0,3	25,7	0,2	4,0	192,4	63,3	328,0	4,4
Всего за день:				20,8	21,1	46,6	464,7	0,3	25,7	0,2	4,0	192,4	63,3	328,0	4,4

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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	5,8	6,6	32,7	211,5	0	0,5	0	0,9	114,5	17,0	96,5	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7

2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,2	5,1	41,7	230,2	0,1	0	0	0,4	11,3	7,5	43,3	0,6
Итого за прием пищи:				14,3	11,9	106,9	586,7	0,2	1,2	0	2,1	149,3	44,0	181,6	2,5
Всего за день:				14,3	11,9	106,9	586,7	0,2	1,2	0	2,1	149,3	44,0	181,6	2,5

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/20	21,1	14,9	28,8	346,8	0	0,7	0,6	1,9	173,9	35,2	233,8	1,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0	16,2	66,4	0	0	0	0	13,8	12,3	25,4	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
Итого за прием пищи:				25,1	23,4	65,2	582,9	0,1	0,7	0,67	2,8	197,9	60,7	294,8	2,5
Всего за день:				25,1	23,4	65,2	582,9	0,1	0,7	0,67	2,8	197,9	60,7	294,8	2,5

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	Mg, мг	P, 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,3	5,8	33,6	213,8	0,2	0	0	4,1	19,4	108,2	160,8	3,8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
Итого за прием пищи:				25,3	23,8	72,6	610,2	0,4	6,2	0,7	7,4	90,6	163,0	356,6	7,4
Всего за день:				25,3	23,8	72,6	610,2	0,4	6,2	0,7	7,4	90,6	163,0	356,6	7,4

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	6,7	31,7	210,6	0,1	0,5	0	0,1	119,2	28,0	143,3	1,3

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008		ПРЯНИКИ	45	2,7	2,1	33,8	164,7	0	0	0	0	5	4,1	22,5	0,4
Итого за прием пищи:				12,1	9,0	97,9	518,9	0,2	0,5	0	0,9	146,2	51,1	206,8	3,2
Всего за день:				12,1	9,0	97,9	518,9	0,2	0,5	0	0,9	146,2	51,1	206,8	3,2

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	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	23,6	41,3	492,7	0,1	1,1	0,9	4,3	207,2	42,0	280,8	1,3
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	15	0,1	0	10,8	41,3	0	2,4	0	0	3	1,9	2,2	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
Итого за прием пищи:				30,4	32,1	84,7	754,0	0,2	4,2	0,97	5,2	234,7	63,4	326,8	2,9
Всего за день:				30,4	32,1	84,7	754,0	0,2	4,2	0,97	5,2	234,7	63,4	326,8	2,9

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	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,8	10,1	41,9	301,5	0,1	0	0,1	1,5	159,2	14,2	126,1	1,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,2	18,6	92,6	0	0,3	0	0	64,8	17,9	61,4	0,6
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	4,5	41,1	222,2	0,1	0	0	0,4	11,0	7,4	41,5	0,5
Итого за прием пищи:				21,3	16,0	121,7	711,0	0,3	0,3	0,1	2,7	244,2	52,7	262,6	3,2
Всего за день:				21,3	16,0	121,7	711,0	0,3	0,3	0,1	2,7	244,2	52,7	262,6	3,2

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
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8

2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,5	1,8	17,7	95,6	0	0,3	0	0	60,4	21,9	59,6	0,9
		МАРМЕЛАД (ЗЕФИР. ПАСТИЛА)	15	0,1	0	11,9	47,4	0	0	0	0	3,4	0,8	1,6	0,2
Итого за прием пищи:				19,9	21,0	75,1	571,6	0,3	15,6	0,3	3,7	123,8	89,0	285,8	4,8
Всего за день:				19,9	21,0	75,1	571,6	0,3	15,6	0,3	3,7	123,8	89,0	285,8	4,8

10 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	190	КАША "ДРУЖБА"	200/5	2,6	4,4	31,2	173,8	0,1	0	0	0,6	8,1	18,1	52,5	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
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	3,4	4,3	0	53	0	0,1	0	0	128	5,1	72,8	0,1
Итого за прием пищи:				9,4	17,2	63,7	445,4	0,2	0,1	0,07	1,5	159,1	42,2	168,3	2,1
Всего за день:				9,4	17,2	63,7	445,4	0,2	0,1	0,07	1,5	159,1	42,2	168,3	2,1

Источник рецептуры:

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