

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Михайловская ОШ

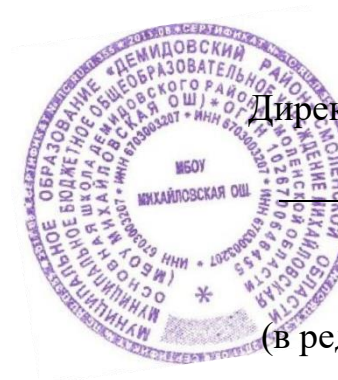


/ Лосева Л.Г./

Приказ от 27.08.2020 № 51-о/д

(в редакции от 25.03.2021 № 13-о/д,

от 19.05.2021 № 25-о/д)



Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Михайловская основная школа Демидовского района Смоленской области

в возрасте от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет

День 1, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe	В1	с	А	Е
№226 2003	Биточки из трески	90	13.77	12.48	17.14	179.55	76.89	66.78	19.46	1.05	0.11	0.87	0.03	0.66
№443 2003	Картофельное пюре	180	3.89	6.71	26.46	177	83.39	116.04	21.5	0.67	0.12	11.4	0.04	0.05
№383 2003	Кисель	200	0	0	9.98	119	10.2	0	0	0.03	0	0	0	0
Гост	Хлеб ржаной	40	2.16	0.4	17.84	73.6	13.2	123.2	7.2	1.28	0.05	0	0	0.42
№55 2003	Салат из моркови с курагой	60	1.2	0.04	12.83	55	52.21	42.27	19.7	0.05	0.03	2.73	0.07	1.5
	Итого		21.02	19.63	84.25	604,15	235,89	348,29	67,86	3,09	0,31	15,0	0,14	2,63

День 2, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
№20 2003	Салат «Восторг»	60	0.94	3.09	7.03	59	23.84	31.18	8.5	0.47	0.05	6.32	0.05	0.82
№353 2003	Сырники из творога	150	12.87	11.4	20.82	255	155.4	189.78	27.9	0.45	0.09	0.45	0.06	0.21
№422 2003	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.31	105	60.4	54.65	6.46	0.03	0.03	0.19	0	0
Гост	Хлеб пшеничный	40	3	1.04	20.24	102	8.8	54	3.2	0.8	0.06	0	0.03	0.65
Гост	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	13.6	9.4	6.8	0.8	0.03	8.5	0	0.5
	Итого		18.61	17.53	80.2	568	262.1	339.01	52.9	2.55	0.26	15.46	0.14	2.18

День 3, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
№327 2003	Каша «Дружба»	180/5	5.6	7.6	29.5	209	92.4	14.5	22.7	0.53	0.1	0.4	0.05	0.03
№90 2003	Бутерброд с сыром	15/30	5.76	5.25	14.94	133	126.6	106.5	12.4	0.56	0.05	5.04	0.03	0.05
№431 2003	Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	63.6	70.76	10.1	0.42	0.03	0.72	0.01	1.02
Гост	Хлеб ржаной	40	2.16	0.4	17.84	83.6	13.2	123.2	17.2	1.28	0.05	3.6	0.05	1.01
Гост	Сок	240	0.3	0	16.5	68	5	15	12	0.2	0.02	6	0.05	0.08
	Итого		15.06	14.88	71.64	481.6	295.8	314.96	62.4	2.79	0.23	9.76	0.14	2.11

День 4, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№22 2003	Салат «Изюминка»	60	0.67	0.1	9.03	39	48.39	88.7	11.6	0.74	0.03	4.61	0.05	0.95
№192 2003	Шницель из говядины	90	15.82	18.48	10.39	187.31	178.45	233.12	12.53	1.20	0.09	0.00	0.10	0.06
№439 2003	Капуста тушеная	150	2.97	3.02	10.06	77	93.08	83.32	14.3	0.34	0.06	9.66	0.03	0.25
№395 2003	Компот	200	0	0	9.98	94	15.2	0	0	0.3	0	0	0.05	0
Гост	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	22.3	84	11	9.15	8.6	1.15	0.09	0	0	0
Гост	Вафли	25	0.8	0.7	20.28	85.52	4	15.8	2.5	0.08	0	0	0	0
	Итого		22.96	22.80	82.04	566.83	350.12	430.09	49.53	3.81	0.27	14.27	0.23	1.26

День 5, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№205 2003	Котлета из птицы	90	15.82	18.48	10.39	187.31	178.45	233.12	12.53	1.20	0.09	0.00	0.10	0.06
№447 2003	Макароны отварные	150	5.4	4.7	29.87	189	40.95	60.06	5.7	0.62	0.07	0	0.02	0.56
№434 2003	Чай с сахаром	200	0.03	0.05	15.22	59	8.05	15	5.24	0.02	0.02	6	0.05	0.8
гост	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.78	15.18	76	16.6	25.5	5.9	0.6	0.05	0	0	0
Гост	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	7.2	25.2	22.8	0.5	0	3.8	0	0
№30 2003	Салат осенний	60	0.64	0.18	5.62	46	11.49	16.7	10	0.4	0.03	5.22	0	1.25
	Итого		25.64	24.69	97.28	653.31	262.74	375.58	62.17	3.34	0.26	15.02	0.17	2.67

День 6, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№63 2003	Салат из свеклы с изюмом	60	1.63	0.67	10.06	56	42.89	44.4	10.8	0.75	0.02	3.19	0.02	0
№293 2003	Картофельная запеканка	150	6	10.8	27.7	241	24.03	107.49	17.3	0.64	0.09	2.54	0.05	1.07
№426 2003	Напиток Несквик	200	4.2	4.8	7.05	87	180	133	15	0.09	0.06	4.95	0.06	0.01
Гост	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.78	15.18	76.74	6.6	25.5	9.9	0.6	0.05	1.2	0.02	0.5
Гост	Хлеб ржаной	40	2.16	0.4	17.84	83	13.2	33.2	9.3	0.68	0.07	1.8	0.03	0.8
Гост	Сок	240	0.3	0	16.5	68	5	15	12	0.2	0.02	6	0.05	0.08
	Итого		16.24	17.45	77.83	543.74	266.7	343.59	62.3	2.76	0.29	13.68	0.18	2.38

День 7, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№38 2003	Салат «Школьные годы»	60	0.71	3.07	2.11	89	19.25	19.52	3.5	0.4	0.02	11.22	0.08	0.19
№230 2003	Рыба, запеченная с морковью	100	11.9	9.37	4.43	150	88.34	147.5	8.7	0.02	0.08	2.08	0.03	1.2
№445 2003	Гречка отварная рассыпчатая	150	5.83	4.48	38.71	68	21.49	108.31	42.5	2.11	0.09	0	0.02	0.01
№ 431 2003	Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	83.6	50.76	5.1	0.62	0.02	0.72	0	0
Гост	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.5	22.3	104	16.5	9.32	5.05	0.75	0.08	0	0.03	0.7
	Итого		22.68	19.05	76.91	467	229.2	335.41	64.9	3.9	0.29	14.02	0.16	2.1

День 8, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№436 2003	Капуста свежая отварная	150	1.97	4.23	3.14	67	54.32	34.58	10.5	0.37	0.03	9.4	0.02	0.04
№152 2003	Биточки паровые	90	9.21	7.11	18.34	124.03	21.54	124.46	8.48	0.49	0.03	2.91	0.01	1.90
№89 2003	Бутерброд с маслом	30/5	2.39	0.9	28	129	9.4	27.3	5.1	0.86	0.05	0.1	0	0
№383 2003	Кисель	200	0	0	9.91	119	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0
Гост	Хлеб пшеничный	60	2.7	0.5	28.5	104	16.5	19.15	27	1.5	0.09	0	0	0.5
Гост	Йогурт	170	1	0.75	1.5	24	60	72.5	7	0	0.12	0.35	0.15	0
	Итого		17,27	13,49	89.39	567.03	161,96	277,99	658,08	3,25	0.32	14.02	0.18	2.44

День 9, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	61.8	14.8	0.85	0.03	0	0.1	1.24
№330 2003	Каша рисовая молочная	150	4.57	8.85	25.74	145	240.1	190	28	0.22	0.06	0.4	0.04	0.01
№395 2003	Компот	200	0	0	9.98	104	0.2	0	0	0.3	0	0	0	0
Гост	Мандарины	100	2.1	0.2	7.5	38	24.5	11.9	7.7	0.1	0	11.6	0	1.1
Гост	Йогурт питьевой	170	1.5	2.7	25	85	40	12.5	10	0.5	0	0.5	0	0
Гост	Хлеб ржаной	40	2.16	0.4	17.84	83.6	13.2	73.2	1.3	1.68	0.07	0.6	0	0.1
	Итого		15.43	16.75	86.36	664.6	340	349.4	61.8	3.65	0.16	13.1	0.14	2.45

День 10, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№89 2003	Бутерброд с маслом	30/5	2.39	0.9	28	129	9.4	27.3	5.1	0.86	0.05	0.1	0	0
№293 2003	Картофельная запеканка с овощами	150	6	10.8	27.7	241	24.03	107.49	17.3	0.64	0.09	2.54	0.05	1.07
Гост	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.78	15.18	76	6.6	25.5	9.9	0.06	0.05	0	0	0
№424 2003	Молоко кипячёное	200	5.9	6.75	9.91	122	253.2	189.9	9.5	0.12	0.08	0	0.04	0.01
Гост	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	28.9	19.6	5.1	0.3	0	31	0	0.2
	Итого		16,44	19,43	88,89	611	322,1	369,79	46,9	1,98	0.27	33,64	0.09	1.28

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МИХАЙЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ДЕМИДОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Накопительная ведомость контроля за рационом питания обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), на одного человека/количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб пшеничный	37,5	25	40	30		58.6	30	40	100		60	353.6	-5,7
2	Хлеб ржаной	20	40		40	40		40			40		200	0
3	Мука пшеничная	3,75		11.3		2.2		2.25	10.5			11.25	37,5	0
4	Крупы бобовые	11,25			32.4				45.7		34		112.1	-0,35
5	Макаронные	3,75				40							40	+6
6	Картофель	47	153.9					152				165	470.9	+0,19
7	Овощи, зелень	70	56	56,05		198,85	43,2	67	65,6	146,3		67	700	0
8	Фрукты плоды	46,25		125		25	121.4				91.1	100	462.5	0
9	Фрукты сухие	3,75				23.5		2			12		37.5	0
10	Соки	50			240			240					480	-4
11	Говядина	17,5				100				75			175	0
12	Цыплята куры	8.75					87.5						87.5	0
13	Рыба филе	14.5	71.2						71				142.2	-1,93
14	Молоко	75	72.9	50	129			150	50		87.1	211	750	0
15	Кисло-молочные	37.5						20		170	170		360	-4
16	Творог	12.5		125									125	0
17	Сыр	2.45			15				5	2.5		2	24.5	0
18	Сметана	2.5						9.5		15.5			25	0
19	Масло сливочное	7.5	8.5	3.72	8	4.5	8	5	5	12	8.28	12	75	0
20	Масло растительное	3.75	16.4	6			5		10				37.4	-0,27
21	Яйцо	10		10		10		25			40	10	95	-5
22	Сахар	10	13	28	11.5	12	10		7	10	8.5		100	0
23	Кондитерские изделия	2,5				25							25	0
24	Чай	0.1			0,3		0,4		0.3				1	0
25	Какао	0.3						3					3	0
26	Соль	1.25	1	1	1.2	1.7	1	0.75	2.1	1.25	1	1.5	12.5	0