

Утверждаю
Директор МБОУ «Первомайская СОШ №2»

Машанский Е.А.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
БИЙСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 5-11 классов**

2021 год

Меню на две недели для учащихся 1 смены 5-11 классов МБОУ "Первомайская СОШ №2"

	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. К кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
Неделя №1													
Понедельник Завтрак													
	Каша гречневая 150 гр	8,775	6,600	38,850	24,9900	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
	Котлета домашняя 90гр	8,550	9,394	4,613	227,250	0,044	1,125	0,042	3,961	109,789	85,950	10,373	0,955
	Хлеб пшеничный иодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Компот из сухофруктов 200 гр	0,600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500
					599,663								
Вторник Завтрак													
	Макаронные изделия отварные 150гр	6,810	4,340	45,375	210,130	0,111	0,000	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
	Гуляш из куриного филе 100гр	19,250	3,750	3,000	253,250	0,049	1,250	0,046	4,401	121,988	95,500	11,525	1,061
	Хлеб пшеничный иодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Чай с лимоном 200 гр	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
					593,248								
Среда Завтрак													
	Картофельное пюре 150 гр	7,750	8,045	27,020	174,700	0,197	26,600	0,049	2,548	919,240	194,850	47,990	1,264
	Биточек мясной 90гр	11,200	12,000	8,000	184,400	0,100	3,100	0,000	3,200	21,200	136,900	21,400	2,100
	Хлеб пшеничный иодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Компот из свежих ягод 200 гр	0,600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500
					552,600								
Четверг Завтрак													
	Рис отварной с овощами 150гр+20гр	4,460	6,530	45,300	258,060	0,044	0,000	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
	Котлета рыбная 90гр	18,113	10,800	5,063	189,225	0,113	5,513	3,150	3,038	96,638	125,213	28,800	1,013
	Хлеб пшеничный иодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Чай с лимоном 200 гр	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
					535,368								
Пятница Завтрак													
	Жаркое по-домашнему 200гр	19,550	24,150	16,100	313,000	0,161	10,005	70,150	6,740	703,990	175,950	49,450	2,645
	Хлеб пшеничный иодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Компот из смеси сухофруктов 200гр	0,600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500
					506,500								

	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. К кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe

Неделя №2

Понедельник Завтрак

	Плов с курицей 230гр	15,300	12,100	35,500	312,316	0,048	0,888	0,000	7,600	11,500	178,350	44,386	1,703
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Компот из сухофруктов 200 гр	0,0600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500

605,816

Вторник Завтрак

	Каша гречневая 150 гр	8,775	6,600	38,850	249,900	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
	Гуляш из куриного филе 80гр	15,400	3,000	2,400	202,600	0,039	1,000	0,037	3,521	97,590	76,400	9,220	0,849
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Чай с сахаром 200 гр	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

581,368

Среда Завтрак

	Сложный гарнир 150гр (картоф. пюре 100г/кап.туш.50г)	5,392	9,362	19,307	151,910	0,130	53,654	0,021	3,163	604,746	118,982	39,230	1,286
	Котлета "домашняя" 90гр	8,550	9,394	4,613	227,250	0,044	1,125	0,042	3,961	109,789	85,950	10,373	0,955
	Хлеб пшеничный йодированный 30 гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Чай с лимоном 200 гр	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063

509,018

Четверг Завтрак

	Макаронные изделия отварные 150гр	6,810	4,340	45,375	210,130	0,111	0,000	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
	Котлета "пожарская" 90гр	1,350	0,563	8,438	156,263	0,000	0,000	0,000	0,338	7,875	15,188	5,850	0,338
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Компот из смеси сухофруктов 200гр	0,600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500

559,893

Пятница Завтрак

	Рис отварной с овощами 150гр/20гр	4,460	6,530	45,300	258,060	0,044	0,000	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
	Котлета рыбная (минтай) 90гр	18,113	10,800	5,063	189,225	0,113	5,513	3,150	3,038	96,638	125,213	28,800	1,013
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Чай с сахаром 200 гр	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

576,153

	Прием пищи, наименование блюда.	Пищевые вещества			Энерг. ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	р	Mg	Fe

Неделя №2

Понедельник Обед

	Щи из свежей капусты с картофелем 200гр	2,090	6.330	10.640	107,830	0,088	31,523	0,002	4,442	352,524	85,453	25,893	1,197
	Каша гречневая 150 гр	8,775	6,600	38,850	249,900	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
	Гуляш из куриного филе 80гр	15,400	3,000	2,400	202.600	0,039	1,000	0,037	3,521	97,590	76,400	9,220	0,849
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2,260	24,600	117,500	0,056	0,000	0,000	0,000	46,500	32,500	7,000	0,550
	Чай с сахаром 200 гр	0.200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

736,198

Вторник Обед

	Рассольник "Ленинградский" 200гр.	5,030	11,300	32,380	149.600	0,099	12,400	0.000	4.372	378,030	109,850	25,030	1,203
	Сложный гарнир 150гр (картоф. пюре 100г/кап.туш.50г)	5,392	9,362	19,307	151.910	0,130	53,654	0,021	3,163	604,746	118,982	39,230	1,286
	Котлета "домашняя" 90гр	8,550	9,394	4,613	227,250	0,044	1,125	0,042	3,961	109,789	85,950	10,373	0,955
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2,260	24,600	117,500	0,056	0,000	0,000	0.000	46,500	32.500	7,000	0,550
	Чай с лимоном 200 гр	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063

704.628

Среда Обед

	Борщ с капустой и картофелем 200гр	1,900	6,650	10,810	111,110	0,070	18.523	0,002	3,390	317.844	80,353	24.473	1,284
	Макаронные изделия отварные 150гр	6,810	4.340	45.375	210,130	0,111	0,000	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
	Котлета "пожарская" 90гр	1,350	0,563	8,438	156,263	0.000	0,000	0,000	0.338	7,875	15,188	5,850	0,338
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2,260	24,600	117,500	0,056	0,000	0,000	0,000	46.500	32,500	7,000	0,550
	Компот из смеси сухофруктов 200гр	0,600	0.000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500

718.003

Четверг Обед

	Суп гороховый 200гр	2.340	3,890	13,610	120,200	0,310	11,000	0,000	4,914	503.780	146,950	43,390	2,827
	Плов из куриного филе 230гр	15.300	12,100	35,500	312,316	0,048	0,888	0,000	7.600	11,500	178,350	44,386	1,703
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2.260	24,600	117,500	0,056	0,000	0,000	0,000	46.500	32,500	7,000	0,550
	Чай с сахаром 200 гр	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0.080	25,250	8,240	4,400	0,045

630.584

Пятница Обед

	Суп картофельный с макаронными издел.200гр	1,930	6,340	10,050	204,160	0.107	13,000	0,011	4,326	338,730	94,180	24.337	1,249
	Картофельное пюре 150гр	7,750	8,045	27,020	174,700	0,197	26,600	0,049	2.548	919,240	194,850	47,990	1,284
	Биточек 80гр	11,200	12,000	8.000	184,400	0,100	3,100	0,000	3,200	21,200	136,900	21,400	2,100
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3.800	2,260	24,600	117.500	0,056	0,000	0,000	0,000	46.500	32.500	7,000	0,550
	Компот из смеси сухофруктов 200гр	0,600	0.000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27.800	19,300	7,500	1,500

878.960

Список литературы:

Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян орник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания.

А.В. Румянцев, 2002г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, Цыганенко.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018. - 405с.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1 Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализоваться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.

2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.

3 Зелёный горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение ко второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путём кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.

4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.

5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. - проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.

6. В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.

7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.

8. В питании не допускается использование натурального кофе, а так же продуктов, содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.

9 Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включать зелёный лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, включать в меню свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.

10 Для увеличения потребления йода в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).

11 Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания при общеобразовательных школах под редакцией А.Я. Перевалова, 2018г.

12 Химический состав и энергетическая ценность съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихин, 2007 г.

13 Проводить С-витаминизацию готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания» (В.А Тутельян)

14 В столовых школ, где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов), включать в меню свежие овощи порционно.