

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора
по Псковской области

Зав. отд. ед. инт. контроля
"31 августа 2020г."



Директор ООО "Сервис-Комплекс" Псковской обл. И.И. Маликов

Утверждено
Директор МБОУ "СШ №29 им. Л.И. Малика" Л.И. Маликов
С.А. Комова

Двухнедельное цикличное меню обедов учащихся начальной школы (1-4 класс)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	Вита-мины	Вита-мины	Вита-мины	Вита-мины	Мине-ралы	Мине-ралы	Мине-ралы	Мине-ралы
							(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1 неделя

1 день														
1	Суп картофельный горох	250	126	5,56	3,68	17,61	0,19	4,6	12	0,26	34,32	77,33	30,32	1,81
2	Печень по-строгановски	100	165	12,93	8,99	8,11	0,17	9,39	14,74	3	19,4	206,28	13,12	4,39
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		739	31	18,71	111,56	0,59	15,59	39,34	3,94	80,58	469,95	167,59	11,14
2 день														
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	9	0,72	0,04	1,47	0,02	1		0,05	4,4	13,48	4,57	0,15
2	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	104	2,08	5,1	12,43	0,04	7,05	21	0,31	44,43	51,83	22,92	1,1
3	Котлета из цыпленка	80	138	14,25	5,6	7,55	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
4	Макаронны отварные с маслом слив.	155	222	5,51	7,15	33,81	0,06		24,6	0,89	19,2	44,08	7,8	0,81
5	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		695	26,83	18,56	105,03	0,14	9,97	45,6	3,7	83,04	126,32	41,26	3,12
3 день														
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21		2,72	13,51	21,39	9,63	0,42

2	Суп картоф. на бульоне из птицы	250	125	6,65	5,83	11,39	0,09	6,23	12,44	0,24	22,06	85,91	22,99	1,04
3	Цыпленок отварной	80	201	17,76	14,29	0,24	0,06	0,94	24,19	0,31	15,88	142,45	17,21	1,18
4	Рис отварной с маслом	155	232	3,64	7,97	36,51	0,03		28,2	0,34	13,57	75,01	23,93	0,55
5	Кисель	200	118			30,6					0,26			0,03
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		862	32,87	33,98	107,06	0,2	9,38	64,83	3,61	65,28	324,76	73,76	3,22
	4 день													
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	135	3	4,5	20,1	0,08	6,71	21	0,3	31,77	70,5	23,66	0,93
3	Котлета рыбная	80	125	9,95	6,46	6,74	0,01			3,06	6,3	9,04	1,86	0,18
4	Пюре картофельное с маслом	155	160	3,1	7,49	20,13	0,12	10,38	25,95	0,23	45,47	86,68	28,89	1,1
5	Сок фруктовый	200	88			22								
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		676	20,67	23,46	94,99	0,23	21,09	46,95	6,03	93,26	182,43	62,74	2,58
	5 день													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Щи из свежей/квашеной капусты со см.	250	88	2	4,3	10	0,06	12,01	21	0,23	45,58	46,61	18,66	0,71
3	Гуляш/поджарка	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
5	Чай с сахаром и лимоном	207	60	0,24	0,05	13,85		1,16		0,01	6,9	8,51	4,56	0,79
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		789	25,85	35,6	90,1	0,39	20,01	33,83	3,1	91,64	367,27	173,7	7,38
2 неделя														
	1 день													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	6	0,38	0,04	1,14	0,01	2		0,05	10,12	18,27	6,09	0,26
2	Суп картофельный с крупой	250	92	2,01	2,25	15,91	0,08	6,6	7,2	0,19	20,79	56,62	22,19	0,84
3	Макаронны отварные с сыром и маслом	185	388	15,32	18,32	40,56	0,09	0,11	89,52	1,26	332,59	226,64	21,53	1,32
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83

5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		708	21,98	21,28	107,38	0,19	10,31	96,72	1,58	369,77	305,36	52,94	3,25

2 день

1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	135	3	4,5	20,1	0,08	6,71	21	0,3	31,77	70,5	23,66	0,93
3	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	80	186	8,27	16,83	0,29	0,11			0,32	24,64	110,66	13,92	1,25
4	Капуста тушеная с маслом	155	132	3,68	6,72	14,9	0,04	32,84	24,6	0,41	83,91	61,12	30,08	1,22
5	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
4	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		685	19,74	28,81	86,79	0,26	46,15	45,6	1,46	152,75	257,42	79,49	4,62

3 день

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21		2,72	13,51	21,39	9,63	0,42
2	Щи из свежей/квашеной капусты со см.	250	88	2	4,3	10	0,06	12,01	21	0,23	45,58	46,61	18,66	0,71
3	Плов из цыпленка	150	348	28,77	8,94	38,25	0,05	2,76		3,69	15,87	85,05	32,76	0,86
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		725	35,74	19,27	101,93	0,14	18,58	21	6,72	81,23	156,88	64,18	2,82

4 день

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
2	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	106	2,16	5,1	12,88	0,05	8,85	21	0,31	46,54	53,17	23,62	1,13
3	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	2,52	3	17,51	80,45	16,1	1,04
4	Пюре картофельное	150	132	3,08	4,31	20,09	0,12	10,38	13,95	0,2	44,42	85,38	28,89	1,11
5	Сок фруктовый	200	88			22								
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		723	16,74	31,78	92,25	0,25	25,05	37,47	5,95	118,19	235,21	76,94	3,65

5 день

1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	0,09	6,6	7,2	0,32	22,11	57,66	21,4	0,93

3	Голубцы с рисом, мясом и маслом	175	355	12,14	28,31	12,79	0,11	20,5	12,22	2,47	62,43	152,79	36,56	1,84
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	Итого		695	19,65	31,39	83,25	0,23	33,7	19,42	3,22	96,97	225,59	69,79	3,99

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях./

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-Москва: Дели принт, 2015 год.

Согласовано

*Председатель Родительского
Совета*

[Подпись]

Релькина Е.И.