

"Утверждаю"

Директор МБОУ Бородинская ОШ

Ильинская Н.В./



Двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Бородинская основная школа
Демидовского района Смоленской области
в возрасте от 7 до 11 лет
(завтраки)
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтраки			неделя- первая				1 день - понедельник							
№688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	17,17	1,11	0,06	0,00	0,03	0,84
№268/ 2011	Котлета	90	9,76	10,87	8,41	170,66	65,47	20,27	99,46	0,81	0,05	0,23	0,04	0,96
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	0,35
№945/2005	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00
	Вафли/Печенье	25	0,80	0,7	20,28	85,52	4,00	2,50	9,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00
№338/2011	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	7,20	37,8	25,2	0,5	0,00	9,00	0,00	0,00
	Итого:		20,63	18,89	106,89	680,13	121,28	96,94	217,58	3,3	0,17	9,23	0,15	2,15
Завтраки			неделя- первая				2 день - вторник							
№94/2011	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,60	160,88	46,46	165,66	1,13	0,11	0,91	0,03	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	0,35
№349/2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,12	1,10
	Хлеб пшеничный	30	0,28	0,28	11,94	67,94	7,82	10,52	24,96	0,48	0,05	0,00	0,00	0,51
№15/2011	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,03	0,05
№338/2011	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	24,5	7,70	11,9	0,10	0,00	26,6	0,00	0,10
	Итого:		11,06	9,21	69,63	421,64	293,35	76,43	277,87	2,49	0,21	28,06	0,18	2,11
Завтраки			неделя- первая				3 день - среда							
№291/ 2011	Плов из птицы	90/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	0,15	1,99
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	0,35
№377/2011	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	11,64	18,00	0,08	0,00	2,8	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	31,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,85
№338/2011	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,8	2,20	0,03	10,00	0,00	0,50
	Итого:		23,00	18,19	88,94	621,72	76,97	84,92	346,43	5,77	0,21	13,81	0,15	5,7
Завтраки			неделя- первая				4 день - четверг							
№103/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00	0,20
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00	0,70
№383/2011	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	128	18	0,00	0,64	0,00	0,38	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	31,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,85
№14/2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,68
№338/2011	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	24,5	7,70	11,9	0,10	0,00	26,6	0,00	2,44

	Итого:		10,45	14,32	88,00	535,42	197,7	81,33	142,3	3,41	0,25	33,58	0,06	2,94
Завтраки		неделя- первая				5 день – пятница								
№45/2011	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,12	0,95
№694/2011	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	75,46	1,34	0,18	24,22	0,03	0,18
№230/2011	Рыба припущенная с овощами	90	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	0,10	0,59
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	0,35
№376/2011	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вафли/Печенье	25	0,80	0,7	20,28	85,52	4,00	2,50	9,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00
№338/2011	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,8	2,20	0,03	10,00	0,00	0,50
	Итого:		14,10	11,66	87,64	481,46	107,77	64,85	265,98	5,56	0,31	54,46	0,00	2,57
Завтраки		неделя- вторая				6 день – понедельник								
№102/2011	Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	1,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	0,35
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01	0,80
	Вафли/Печенье	25	0,80	0,7	20,28	85,52	4,00	2,50	9,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00
	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	1,08	44,0	0,05	6,25	0,00	0,02
№338/2011	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	24,5	7,70	11,9	0,10	0,00	26,6	0,00	0,10
	Итого:		9,72	5,6	81,27	409,47	105,03	97,56	114,48	47,00	0,30	41,51	0,01	2,77
Завтраки		неделя- вторая				7 день – вторник								
№177/2011	Каша «Дружба»	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	158,6	86,70	237,3	2,75	0,26	1,20	0,08	0,12
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	0,35
№377/2011	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	11,64	18,00	0,08	0,00	2,8	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,28	0,28	11,94	67,94	7,82	10,52	24,96	0,48	0,05	0,00	0,00	0,51
№338/2011	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	7,20	37,8	25,2	0,5	0,00	9,00	0,00	0,00
№15/2011	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,03	0,05
	Итого:		16,39	15,18	92,79	591,84	270,47	158,41	377,21	14,31	0,35	13,07	0,11	1,04
Завтраки		неделя- вторая				8 день – среда								
№82/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00	0,24
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	16,7	87	11,5	16,5	43,5	1,00	0,08	0,00	0,00	0,70
№945/2005	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	31,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,85
№14/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,34
	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	130	180,0	142,5	21,0	0,0	0,08	1,05	0,07	0,00
	Итого:		8,54	18,58	178,15	565,72	274,52	204,53	184,66	2,75	0,30	9,28	0,18	2,13

Завтраки		неделя- вторая				9 день – четверг								
№259/2011	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	69,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	0,02	1,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	0,35
№45/2011	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,12	0,95
№349/2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,12	1,10
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	31,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,85
№338/2011	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	24,5	7,70	11,9	0,10	0,00	26,6	0,00	0,10
	Итого:		21	8,67	84,64	506,99	141,53	83,64	296,03	4,41	0,028	52,76	0,26	4,35
Завтраки		неделя- вторая				10 день – пятница								
№88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,84	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0,24
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	0,35
№332/2011	Кисель из концентрата	200	0,31	0,00	39,4	160	22,46	5,58	15,8	0,19	0,01	2,4	0,03	0,00
	Вафли/Печенье	25	0,80	0,7	20,28	85,52	4,00	2,50	9,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00
	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	130,0	180,0	142,5	21,0	0,0	0,08	1,05	0,07	0,00
	Итого:		6,06	12,41	88,72	486,82	212,21	176,67	105,65	1,71	0,18	39,82	0,10	0,59

"Утверждаю"
Директор МБОУ Бородинская ОШ
Ильинская Н.В./



Двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Бородинская основная школа
Демидовского района Смоленской области
в возрасте от 12 до 18 лет
(завтраки)
Сезон: осенне-зимни

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минер. Вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтраки		неделя- первая				1 день – понедельник								
№68 8/2005	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	14,60	1,33	0,07	0,00	0,04	1,00
№26 8/2011	Котлета	100	12,20	13,58	10,52	213,34	81,83	25,33	109,34	1,02	0,07	0,28	0,05	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6,9	9,9	26,10	0,6	0,05	0,00	0,00	0,42
№94 5/2005	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00
	Вафли/Печенье	40	1,20	1,40	31,0	142,0	6,4	4,0	14,4	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		23,4	22,76	105,67	725,68	134,96	71,57	209,44	3,55	0,21	0,28	0,17	2,62
Завтраки		неделя- первая				2 день – вторник								
№94/ 2011	Суп молочный гречневый	250	7,46	6,85	21,35	177,00	201,10	58,08	207,08	1,41	0,14	1,14	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6,9	9,9	26,10	0,6	0,05	0,00	0,00	0,42
№34 9/2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,12	1,10
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00	1,02
	Итого:		10,02	7,75	86,01	459,26	230,02	89,02	286,68	3,15	0,30	2,22	0,16	2,54
Завтраки		неделя- первая				3 день – среда								
№29 1/ 2011	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	0,06	2,48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6,9	9,9	26,10	0,6	0,05	0,00	0,00	0,42
№37 7/2011	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,28	0,28	11,94	67,94	7,82	10,52	24,96	0,48	0,05	0,00	0,00	0,51

	Итого:		27,84	21,89	80,57	619,39	77,1	79,8	300,19	4,22	0,20	1,26	0,06	3,41
Завтраки		неделя- первая				4 день – четверг								
№10 3/201 1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	0,35
№38 3/201 1	Какао с молоком сгущённым	200	3,67	2,6	25,09	138,4	128	18	0,00	0,64	0,00	0,38	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00	1,02
	Итого:		8,55	6,28	80,46	422,51	173,97	74,29	138,3	3,19	0,25	8,63	0,00	3,41
Завтраки		неделя- первая				5 день - пятница								
№69 4/201 1	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	75,46	1,34	0,18	24,22	0,03	0,18
№23 0/201 1	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	0,15	0,99
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	9,20	13,20	34,80	0,80	0,06	0,00	0,00	0,56
№37 6/201 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вафли/Печенье	40	1,20	1,40	31,0	142,0	6,4	4,0	14,4	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		15,77	9,29	88,8	475,1	83,78	64,20	208,91	3,68	0,29	25,18	0,18	1,73
Завтраки		неделя- вторая				6 день - понедельник								
№10 2/201 1	Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	2,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	9,20	13,20	34,80	0,80	0,06	0,00	0,00	0,56
№33 2/201 1	Кисель из концентрата	200	0,31	0,00	39,4	160	22,46	5,58	15,8	0,19	0,01	2,4	0,03	0,00
	Вафли/Печенье	40	1,20	1,40	31,0	142,0	6,4	4,0	14,4	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		9,64	7,16	100,09	506,35	76,14	58,8	152,18	3,62	0,30	8,21	0,03	2,56
Завтраки		неделя- вторая				7 день - вторник								
№17 7/201 1	Каша "Дружба"	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	158,6	86,70	237,3	2,75	0,26	1,20	0,08	0,12
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	9,20	13,20	34,80	0,80	0,06	0,00	0,00	0,56

№37 7/201 1	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	11,64	18,00	0,08	0,00	2,8	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00	1,02
	Итого:		13,82	12,17	94,74	553,46	186,5 2	132,58	340	4,59	0,42	4	0,08	1,71
Завтраки		неделя- вторая				8 день - среда								
№82/ 2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	0,26
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,10	0,00	0,00	0,84
№94 5/200 5	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00	1,02
	Итого:		7,71	8,17	197,57	458,76	107,8	74,09	0,33	3,35	0,27	10,29	0,08	2,12
Завтраки		неделя- вторая				9 день - четверг								
№25 9/201 1	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	81,10	65,70	237,0 0	4,03	0,21	8,97	0,02	1,20
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00	0,70
№34 9/201 1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,12	1,10
	Хлеб пшеничный	40	0,37	0,37	15,92	90,59	10,43	14,03	33,28	0,64	0,06	0,00	0,00	0,68
	Итого:		31,24	8,44	79,33	536,79	109,4 3	96,23	317,3 8	5,85	0,36	10,05	0,14	3,68
Завтраки		неделя- вторая				10 день - пятница								
№88/ 2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6,9	9,9	26,10	0,6	0,05	0,00	0,00	0,42
№33 2/201 1	Кисель из концентрата	200	0,31	0,00	39,4	160	22,46	5,58	15,8	0,19	0,01	2,4	0,03	0,00
	Вафли/Печенье	40	1,20	1,40	31,0	142,0	6,4	4,0	14,4	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		5,24	6,65	88,91	438,95	79,09	41,73	103,9 3	2,19	0,12	20,86	0,03	0,68

Используемая литература:

- 1.«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011г