	Утверждаю
Директор МБОУ СС)Ш № 5 г. Грязи
	_ Е.А. Терновых
(прика	з от 05 08 2021г № 115

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для организации питания детей 7-10 лет в общеобразовательных школах Грязинского муниципального района.

Для составления примерного двухнедельного меню для организации питания детей использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2015г.

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическая				
туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
384	Каша рисовая с изюмом и маслом	100/15	8.6	8.0	32.4	237.2	0,0	135.2	11.8	1.0
942	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28	0.0	6.0	0	0,4
001	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,3	4,4	26,5	198,2	-	0	0	0,4
	итого:		13.1	12.4	72.9	463.4	0.0	141.2	11.8	1,8
	Обед									
079	Салат из свежей капусты	50	1,0	2.3	2.3	21	5.0	11.5	7.0	0.3
044	Суп гороховый	250	5.03	0.40	13.57	74.8	3.03	116.17	29.4	3.37
297	Каша рисовая с маслом сливочным	100	4.82	8.71	30.66	220.35	0	16	65	2.2
611	Рыба с овощами	80	6.12	0.81	2.54	42	0.77	10.3	8.0	0.43
859	Хлеб	30	2.3	0.2	15.1	71	0.0	6,9	9.9	0,6
942	Чай с сахаром	200	2.0	0.0	0.0	28.0	0.0	6.0	0.0	0.4
868	Кондитерские изделия	60	2.0	16.16	37.6	308.4	0.0	4.4	1.0	0.4
	итого:		23.27	26.68	101.77	765.55	8.8	171.27	120.3	7.7
	Всего за день:		36.37	39.08	174.67	1228.95	3.8	312.47	132.1	9.5

Вторник

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическа				

туры		в гр.				Я				
						ценност				
						Ь				
	Завтрак									
378	Каша пшенная с маслом сливочным	150	6.45	10.35	37.2	274.5	0.0	25.5	48	1.5
958	Бутерброд с сыром	30/15	4.9	11.55	17.1	193	0.09	106.0	4.8	0.12
008	Какао	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	122.0	14.00	0.56
	итого:		14.87	25.62	79.79	612.7	1.39	253.5	66.8	2.18
	Обед									
195	Салат из свежих овощей	60	0.7	0.1	2.2	14.0	6.0	7.6	10.8	0.5
315	Борщ со сметаной	250	1.81	4.91	125.25	102.50	10.29	44.38	26.25	1.19
160	Плов куриный с мясом	100/50	38.7	41.2	33.9	661.8	2.7	41.9	59.9	3.6
883	Сок	200	1.0	0.0	21.2	88.0	4.0	14.0	8.0	2.8
	Хлеб	30	2.3	0.2	15.1	71	0.0	6,9	9.9	0,6
868	Кондитерские изделия	60	2.0	16.16	37.6	308.4	0.0	4.4	1.0	0.4
	ИТОГО:		46.51	62.57	235.25	1245.70	22.99	119.18	115.85	9.09
	Всего за день:		61.38	88.19	315.04	1858.40	24.38	372.68	182.65	11.27

Среда

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическая				
туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
415	Каша молочная манная	100	8.0	5.7	34.0	209.9	0.9	195.8	27.1	0.5
942	Компот из сухофруктов	200/15/5	0.4	0.0	24.76	94.2	1.08	6.4	0.0	0.18
001	Бутерброд с вареной колбасой	25/35	17.64	17.05	41.17	378.52	0.0	151.17	39.70	2.20

	итого:		26.04	22.75	99.93	682.62	1.98	353.37	66.8	2.88
	Обед									
079	Салат из красной свеклы	50	0,86	3.65	5.02	56.34	5.70	21.09	12.54	0.80
044	Рассольник со сметаной	250	0.85	1.6	4.88	104.0	0.0	89.25	13.5	0.95
682	Каша гречневая	100	0.38	64.16	0.62	181.38	0.0	91.11	0.95	0.80
561	Биточки из мяса кур	80	9.7	13.92	7.89	196.0	0.26	56.0	15.4	1.01
	Кисель	50	0.0	0.0	2.7	108.0	0.9	12.0	2.0	0.9
868	Хлеб	200	2.0	16.16	37.6	308.4	0.0	4.4	1.0	0.4
	ИТОГО:		14.09	83.53	36.21	716.72	6.86	276.35	54.29	5.06
	Всего за день :		40.13	106.28	136.14	1399.34	8.84	629.72	121.09	7.94

Четверг

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическая				
туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
384	Плов с курицей	100/50	38.7	41.2	33.9	651.8	2.7	41.9	59.9	3.6
942	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.0	14.0	28.0	0.0	6.0	0.0	0.40
001	Батон с сыром	30/15	4.9	11.55	17.10	193.0	0.09	106.0	4.8	0.12
	ИТОГО:		43.8	52.75	65.0	882.8	2.79	147.9	64.7	3.72
	Обед									

056	Салат из свежих овощей	60	1.00	0.4	2.3	21.0	5.0	11.5	7.0	0.3
206	Суп картофельный с макаронами на	250	2.69	2.84	41.0	104.75	8.25	24.6	0.0	1.09
	курином бульоне									
297	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	3.96	5.5	37.9	199.8	38.4	20.9	44.4	2.1
486	Котлета из мяса	50	7.78	5.78	7.85	114.38	0.8	21.88	6.0	0.75
	Чай с сахаром	200	2.0	0.0	0.0	28.0	0.0	6.0	0.0	0.4
859	Хлеб	30	2.0	16.16	37.6	308.4	0.0	4.4	1.0	0.4
	Фрукты		0.3	0.4	0.3	47.0	5.0	0.0	0.0	0.0
	ИТОГО:		18.19	15.12	128.45	466.13	62.65	92.18	103.0	5.72
	Всего за день :		61.99	67.87	193.45	1348.93	65.44	240.08	167.70	9.44

Пятница

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическая				
туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
392	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	8.6	7.2	31.4	216.7	0,9	204.6	57.8	1.3
	СЛИВОЧНЫМ									
247	Кофейный напиток	200	2.5	3,6	28.7	152	0,5	34.4	0.0	0,0
008	Бутерброд с сыром	30/15	4,9	11.55	17.10	193	0.09	106	4.8	0,12
	итого:		16.0	87.15	77.2	561.7	1,49	345.0	62.6	1,42

	Обед									
079	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14.58	90.75	8.25	23.05	25.0	0.89
204	Рагу овощное	180	4.5	6.1	17.33	151.58	10.0	78.5	47.2	1.97
618	Сосиска отварная	80	8.32	16.0	16.96	179.2	0.0	9.2	16.0	1,44
	Хлеб	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	6.9	9.9	0.6
868	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152.0	0.5	34.4	0.0	0.0
859	Фрукты		0.3	0.4	0.3	4.7	5.0	0.0	0.0	0.0
	ИТОГО:		43.28	28.64	92.67	644.53	18.75	162.05	98.1	4.9
	Всего за день :		59.28	115.79	169.87	1206.23	20.24	507.05	160.7	6.32

2 неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическая				
туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
421	Макароны запеченные с сыром	150	7,4	8,2	36,1	262,8	0,12	86,3	12,2	0,69
942	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,05	-	14,97	59,7	1,8	2,1	0,05	0,05
001	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	3,0	4,8	18,6	158,6	-	11,2	11,9	0,6
	ИТОГО:		10,45	13,0	69,7	481,1	1,92	99,6	24,2	1,34
	Обед									
079	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,1	2,4	3,9	39,1	23,3	44,6	13,2	1,02

195	Рассольник со сметаной	200/5	4,2	3,9	25,9	149,5	13,7	34,1	29,3	1,34
297	Картофель отварной с маслом сливочным	150/6	3,3	4,6	31,6	166,52	32,0	17,44	36,98	1,77
674	Зразы из мяса кур с луком	60	9,15	12,71	49,24	248,31	9,7	116,3	60,3	4,68
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,88
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
	итого:		22,01	23,61	157,94	842,43	83,9	234,84	169,88	10,69
	Всего за день:		32,46	36,61	227,64	1323,53	85,82	334,44	194,08	12,03

Вторник

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическая				
туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
378	Каша манная с маслом сливочным	150	4,7	5,5	22,6	171,7	-	104,9	18,2	0,6
003	Бутерброд с сыром	35/10	5,2	3,7	18,5	129,5	0,2	108,8	16,3	0,62
942	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,05	-	14,97	59,7	1,8	2,1	0,05	0,05
	итого:		9,95	9,2	56,1	360,9	2,0	215,8	34,6	1,27
	Обед									
056	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	2,4	4,6	55,8	7	26,01	30,2	0,98
216	Суп картофельный с макаронами на	200	7,7	5,3	15,7	169,5	8,4	21,8	25,7	1,64
	курином бульоне									
320	Овощи тушеные	150	3,2	8,5	22,9	152,3	39,3	65,4	39,3	1,64
160	Котлета из мяса говядины	55	8,4	10,4	11,5	165,4	0,5	56,8	22,4	1,6
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,88
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
	итого:		24,36	28,1	102	782	60,4	192,41	147,7	6,14

Всего за день:	34,3	1 3'	7,3	158,1	1142,9	62,4	408,2	1 182	,3 7,41

Среда

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическая				
туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
378	Каша пшенная с изюмом	150	5,2	6,2	25,1	198,5	0,4	171,4	34,4	1,7
958	Кофейный напиток	200	1,4	1,62	11,8	121,3	0,2	58,3	6,5	0,04
008	Бутерброд с вареной колбасой	15/20	4,1	6,5	10,2	113	-	10,4	12,4	0,7
	итого:		10,7	14,32	47,1	432,8	0,6	240,1	53,3	2,44
	Обед									
079	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,1	2,4	3,9	39,1	23,3	44,6	13,2	1,02
206	Суп гороховый	200	5,6	3,8	18,5	122,3	0,02	14,5	7,6	0,9
297	Картофель отварной с маслом сливочным	150/6	3,3	4,6	31,6	166,52	32,0	17,44	36,98	1,77
486	Рыба тушеная с овощами	50/60	14,8	8,1	14,9	140,6	5,8	55,1	34,8	1,13
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,2	96,8	-	-	-	-
	итого:		29,2	20,41	116,4	696,32	61,12	147,64	119,08	5,82
	Всего за день:		39,9	34,73	163,5	1129,12	61,72	387,74	172,38	8,26

Четверг

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическая				
туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
1020	Оладьи с маслом и сахаром	150/5	9,34	15,7	66,5	447,95	8,2	31,9	22,95	0,8
942	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	59,7	-	0,3	следы	0,05
	ИТОГО:		9,34	15,7	81,47	507,65	8,2	32,2	22,95	0,85
	Обед									
204	Суп крестьянский	200	2,4	4,2	17,9	117,5	12,8	17	26,5	1,4
317	Икра из свеклы	100	1,8	3,4	10,7	80,1	12,9	44,8	25,7	1,6
414	Макароны отварные с маслом сливочным	100	3,6	2,92	23,7	136,1	-	6,96	5,6	0,42
643	Мясо птицы тушеное в красном соусе	50/50	6,2	7,14	3,8	103,6	0,3	14,1	11,32	1,1
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,88
	итого:		18,3	19,2	103,4	676,3	31,2	99,5	99,22	6,4
	Всего за день:		27,64	34,9	184,87	1183,95	39,4	131,7	122,17	7,25

Пятница

№	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	C	Ca	Mg	Fe
рецеп-		порции			ды	тическая				
туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
393	Рисовая запеканка с творогом	150	8,8	7,1	38,2	286,9	0,2	66,5	19,04	1,03
942	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,05	-	14,97	59,7	1,8	2,1	0,05	0,05
	ИТОГО:		8,85	7,1	53,2	346,6	2,0	68,6	19,1	1,08
	Обед									
063	Салат из моркови	100	1,3	6,1	10,4	111,7	64,6	123,8	36,6	1,7
170	Борщ со сметаной	200/5	4,1	5,1	19,8	127,5	11,8	14,95	20,4	1,04
682	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,75	6,8	55,9	222,4	38,5	157,9	51,8	4,2
618	Тефтели в соусе	60/25	8,1	10,3	8,5	159	1,9	72,4	25,1	1,93
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
883	Кисель	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,18	0,03	-
	ИТОГО:		24,4	29,8	150	881,3	116,8	385,2	160,4	9,9
	Всего за день:		33,25	36,9	203,2	1227,9	118,8	453,8	179,5	11,5