



«Утверждено»

Директор МБОУ

«Бугленская СОШ имени Ш.И.Шихсаидова»

А.А. Джаватова

« 11 » 01 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации горячего обеда в МБОУ «Бугленская СОШ имени Ш.И.Шихсаидова»
на 2020-2021 учебный год.

возрастная категория: 7-11 лет.

Наименование	выхо	Пищевые вещества	Минер.вещества, мг	Витамины, мг
--------------	------	------------------	--------------------	--------------

№ рец	Наименование блюда	цена	выхо	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг. Цен.	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I НЕДЕЛЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
1 ДЕНЬ															
15	Салат из помидоров и огурцов		60	0,59	3,69	2,24	44,53	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0	0
52	Борщ из свежей капусты с мясом, картофелем и сметаной		200	7,92	5,81	10,98	128,02	49	18,44	45,16	1,7	0,09	12,4	0,2	0,4
492	Плов из птицы		150	14,5	13,8	25,09	283,1	56,38	43,2	64,7	1,2	0,18	0,28	0	1,69
342	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	113,60	14,18	5,14	241,4	0,95	0,2	0,90	0	0
24	Конфеты шоколадные		30	0,87	3,15	22,98	123,75	59,7	0	23,7	0	0,12	0	0	1,5
I	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
	ИТОГО:			24,22	26,15	86,57	679,02	168,07	89,64	430,83	5,03	0,63	23,64	0,2	2,93
	НОРМА			23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3-3,5
ВТОРНИК															
2 ДЕНЬ															
38	Салат из моркови с яблоками		60	0,65	0,11	5,17	24,27	14,57	18,45	26,40	0,65	0,03	3,75	0	0,43
204	Суп крестьянский с мясом, пшеничной крупой и со сметаной		200	2,01	4,42	13,11	100,22	21,73	0,8	34,98	0,85	0,06	8,66	0	0
286	Тефтели из говядины «Ежики»		100	16,56	18,15	20,95	285,62	135,28	39,93	265,13	0,9	0,11	1,59	0	3
592	Картофель отварной		150	3,0	0,60	23,7	112,2	18,0	0	129,9	1,2	0,15	6,75	0,3	0
368	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	1,08	0	0
I	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0,3
	итого			25,33	24,35	108,59	722,02	207,48	73,28	495,11	4,83	0,35	21,83	0,3	3,73
	норма			23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3-3,5
СРЕДА															
3 ДЕНЬ															
40	Салат витаминный		60	0,9	2,7	26,3	133,1	20,71	9,5	102	0,54	0,01	3,78	0,23	2,7
5520	Суп –хинкал с говядиной		200	12,4	12,2	15,6	250,2	27	23,4	97,4	1,4	0,08	0,6	0,4	0,7
151	Рыба, запеченная в томатном соусе с картофелем отварным		150	10,31	10,58	14,93	196,18	45	20,28	220,5	0,6	0,08	6,08	0,02	0,10
352,09	Банан		150	1,5	0,5	24	96	42	31	28	0,6	0	10	0	0
1/7	Хлеб пшеничный		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
943	Чай с сахаром		200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	ИТОГО:			25,31	25,98	94,83	732,28	140,71	84,18	447,9	3,54	0,17	20,46	0,65	4
	НОРМА			23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3-3,5
ЧЕТВЕРГ															
4 ДЕНЬ															
56	Салат из свеклы отварной с рас.м.		60	0,77	3,6	5,14	56,34	21,85	12,53	25,43	0,79	0	5,7	0	0
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)		200	4,39	4,22	13,06	107,78	30,46	8,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	2,9
301	Курица, тушеная в томатном соусе		70	19,46	21,8	10,2	318,5	54,8	42,2	270	1,6	0,15	0,1	3,1	0
532	Сок натуральный персик		200	0,6	0	34,4	136	50	0	30	0	0,01	12	0	2,8
I	Хлеб пшеничный		30	1,83	0,27	12,54	63,3	6,9	8,46	21,06	0,61	0,03	0	0	0,1
	ИТОГО:			27,05	29,89	75,34	681,92	164,01	72,43	409,03	4,62	0,37	22,45	3,1	5,8
	НОРМА			23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3-3,5

ПЯТНИЦА			5 ДЕНЬ												
43	Салат из капусты белокоч. с морк.	60	1,2	2,7	5,5	51,1	54,3	7,4	86	0,16	0,01	3,25	0	0,1	
206	Суп картоф. с бобовыми(чечевица)	200	4,39	4,22	13,06	107,78	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	3	
378	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,40	2,92	23,51	137,92	0,81	0	0	1,62	0,07	0	0,2	0	
437	Гуляш из говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	9,78	3,5	280	2,08	0,09	0,72	0,07	0	
348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,09	32,32	17,56	0	0,48	0	1,8	0	0	
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34	
56	Йогурт фруктовый	115	2,3	1,7	3,5	38,5	138	16,1	109,3	0	0	0,8	0	0	
	ИТОГО:		23,68	26,53	100,34	712,52	277,17	86,9	580,14	7,01	0,4	18,52	0,27	3,44	
	НОРМА		<i>23,1- 26,9</i>	<i>23,7-27,7</i>	<i>100,5- 117,3</i>	<i>705- 822,5</i>	<i>330- 385</i>	<i>75- 87,5</i>	<i>495- 577,5</i>	<i>3,6- 4,2</i>	<i>0,4- 0,42</i>	<i>18- 21</i>	<i>0,21-0,25</i>	<i>3-3,5</i>	

СУББОТА			6 ДЕНЬ												
14	Салат из свежих помидоров с лук	60	0,68	3,71	2,83	47,43	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	2,25	0	0	
204	Суп рисовый с говядиной (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,22	21,01	25,93	95,87	1,18	0,1	6,70	0	0	
542	Рагу из птицы	100	12,4	14,2	17,8	248,6	36	11,88	164,86	1,3	0,14	9,2	0	0	
588	Макароны отварные	150	3,40	5	19,0	134,6	8,0	13,8	116	0,50	0,04	0	0,02	0,63	
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,04	15,38	6,38	20	0,99	0	0,9	0,2	3	
1/7	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,72	23,76	117,36	28	1,5	100,8	0,47	0	0	0	0,7	
	ИТОГО:		23,82	25,97	79,47	646,89	90,94	68,66	416,46	4,47	0,32	19,05	0,22	3,63	
	НОРМА		<i>23,1- 26,9</i>	<i>23,7-27,7</i>	<i>100,5- 117,3</i>	<i>705- 822,5</i>	<i>330- 385</i>	<i>75- 87,5</i>	<i>495- 577,5</i>	<i>3,6- 4,2</i>	<i>0,4- 0,42</i>	<i>18- 21</i>	<i>0,21-0,25</i>	<i>3-3,5</i>	

2 неделя Понедельник			7 ДЕНЬ												
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	0	
36	Суп-лапша домашняя с птицей	200	15,52	4,72	73,17	397,32	15,6	8	98,4	0	0,3	0	0	0	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,58	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,61	0,66	0,06	2,36	0,2	1,81	
424	Яйцо вареное вкрутую	40	5,10	4,60	0,30	63	22	0	198	1,0	0,03	0	0,04	0,2	
548	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	61,2	3,2	2,0	15,8	0	0,02	5,6	0,03	0	
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34	
	ИТОГО:		29,09	18,24	118,47	768,38	101,71	70,69	503,89	3,22	0,5	14,11	1,27	2,35	
	НОРМА		<i>23,1- 26,9</i>	<i>23,7-27,7</i>	<i>100,5- 117,3</i>	<i>705- 822,5</i>	<i>330- 385</i>	<i>75- 87,5</i>	<i>495- 577,5</i>	<i>3,6- 4,2</i>	<i>0,4- 0,42</i>	<i>18- 21</i>	<i>0,21-0,25</i>	<i>3-3,5</i>	

Вторник 8 день															
36	Суп-лапша домашняя с птицей	200	15,52	4,72	73,17	397,32	15,6	8	98,4	0	0,3	0	0	0	
3	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	60,87	25,87	0	0	0,31	0,02	13,9	0	0	
206	Суп картофельный с фасолью	250	5,41	5,28	16,33	134,8	38,08	35,30	87,18	1,62	0,23	5,81	0	0	
265	Плов с мясом	180	16,97	14,04	16,76	261,29	27,13	35,25	273,68	2,79	0,18	0,8	0,36	1,05	
389	Сок натуральный абрикосовый	200	1	0	24,5	102,6	140	2,0	30	0	0	0,80	0	0,7	
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34	
	ИТОГО:		27,14	25,44	81,65	665,07	242	86,6	425,8	5,69	0,48	21,31	0,36	2,09	
	НОРМА		<i>23,1- 26,9</i>	<i>23,7-27,7</i>	<i>100,5- 117,3</i>	<i>705- 822,5</i>	<i>330- 385</i>	<i>75- 87,5</i>	<i>495- 577,5</i>	<i>3,6- 4,2</i>	<i>0,4- 0,42</i>	<i>18- 21</i>	<i>0,21-0,25</i>	<i>3-3,5</i>	

<i>СРЕДА</i>		<i>9 ДЕНЬ</i>													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,54	11,62	15,17	0	0,72	0,02	3,47	0	0	
104	Суп картофель, с мясными фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,29	90,17	26,72	162,4	1,45	0	1,48	0	0	
521	Рагу из овощей с мясом	200	13,24	7,36	18,26	242,24	78,87	0	122,85	0	0,1	5,2	0,2	2,9	
380	Какао со сгущенкой	200	2,94	1,99	20,92	113,4	128,78	12,88	103,23	0,078	0,03	0,38	0,01	0	
I	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34	
347	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8	11	2,2	0	10	0	0,6	
	ИТОГО:		23,01	22,93	96,73	735,38	366,94	76,86	434,58	5,49	0,2	20,53	0,21	3,84	
	НОРМА		<i>23,1-26,9</i>	<i>23,7-27,7</i>	<i>100,5-117,3</i>	<i>705-822,5</i>	<i>330-385</i>	<i>75-87,5</i>	<i>495-577,5</i>	<i>3,6-4,2</i>	<i>0,4-0,42</i>	<i>18-21</i>	<i>0,21-0,25</i>	<i>3-3,5</i>	

<i>ЧЕТВЕРГ</i>		<i>10 ДЕНЬ</i>													
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0	0	
201	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	0,28	0	
594	Пюре из картофеля	160	3,2	5,12	21,8	146,38	39,4	29,6	177,3	1,07	0,4	16,3	0,24	0,34	
413	Сосиски отварные	80	5,23	6,48	11,5	125,24	12,44	10	143,0	0,07	0,23	0,99	0	0	
548	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0	0	21,5	86	8,3	1,7	0	0	0	1,8	0	0	
I	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34	
	ИТОГО:		17,95	23,82	92,66	651,79	124,84	70,16	423,14	2,91	0,78	24,83	0,52	0,68	
	НОРМА		<i>23,1-26,9</i>	<i>23,7-27,7</i>	<i>100,5-117,3</i>	<i>705-822,5</i>	<i>330-385</i>	<i>75-87,5</i>	<i>495-577,5</i>	<i>3,6-4,2</i>	<i>0,4-0,42</i>	<i>18-21</i>	<i>0,21-0,25</i>	<i>3-3,5</i>	

<i>ПЯТНИЦА</i>		<i>11 ДЕНЬ</i>													
53	Салат из свеклы, моркови, зеленого горошка	60	6,93	5,04	18,05	145,32	44,19	29,39	102	3,28	0,24	2,43	0	4,7	
57	Суп из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	1,74	4,88	8,48	84,84	43,32	0	0	0,79	0,05	18,46	0	0	
244	Рыба, припущенная с овощами ми	80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	8	67,40	0,43	0,04	0,77	2,0	0	
168	Каша пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216	3,24	0,14	0	0,02	0	
22	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34	
56	Йогурт фруктовый	115	2,3	1,7	3,5	38,5	138	16,1	109,3	0	0	0,8	0	0	
	ИТОГО		28,26	19,34	100,49	701,11	248,93	67,63	529,8	8,79	0,52	22,46	2,02	5,02	
	НОРМА		<i>23,1-26,9</i>	<i>23,7-27,7</i>	<i>100,5-117,3</i>	<i>705-822,5</i>	<i>330-385</i>	<i>75-87,5</i>	<i>495-577,5</i>	<i>3,6-4,2</i>	<i>0,4-0,42</i>	<i>18-21</i>	<i>0,21-0,25</i>	<i>3-3,5</i>	

<i>СУББОТА</i>		<i>12 ДЕНЬ</i>													
11	Салат из свежей капусты с морковью с раст. маслом	60	1,13	4,86	3,36	61,70	31,88	12,94	22,97	0,4	0,01	17,6	0	0	
100	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200	5,2	4,56	18,88	137,36	26,32	22,24	72,08	1,36	0,08	5,28	0,1	0,56	
508	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,16	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	0,23	0	
579	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	12,98	7,50	208,5	0,05	0,18	0	0,02	0	
389	Натуральный сок из яблок	200	1	0	20,2	81,8	14	10	22	0	0	0,4	0	0,1	

			30,3	25,34	111,74	793,22	131,68	92,48	493,75	4,06	0,4	23,4	0,35	1
ИТОГО:			23,1-		100,5-	705-	330-	75-	495-	3,6-	0,4-	18-		
НОРМА			26,9	23,7-27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,21-0,25	3-3,5

Примечание:

1. Согласно п., 9,3 СанПиН 2,4,5,2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. Недостаток кальция восполнить дополнительной витаминизацией.

Разработано на основе:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.В. Лапшиной. - М.: «Хлебпродинформ». 2004 г.
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
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс. 2015г.
5. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников». под ред. Могильного М.П., 2007 г,
6. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс. 2015г.