

УТВЕРЖДЕНО:

И.о.директора

МБОУ «НОВОКРАСНОВСКАЯ ШКОЛА»

Администрации Володарского района



Корнеева И.П.

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОКРАСНОВСКАЯ ШКОЛА»
АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОДАРСКОГО РАЙОНА**

1-4 КЛАСС (ЗАВТРАКИ), ГПД 1-4 КЛАСС (ОБЕДЫ)

1 неделя

Понедельник

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Завтрак	Пюре картофельное со сливочным маслом	1/150/5	2,8	5,6	20,6	157	298
	Капуста тушеная	1/100	3,7	5,4	14,2	123	307
	Хлеб ржаной	1/20	1,7	0,6	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,5	0,6	15	57,6	
	Ряженка	1/200	6	8	6	118	358
	Яблоко	1/100	0,3		14	35	
	Всего		16	20	78,3	542	

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Обед	Борщ со свежей капустой	1/250	4,4	7,2	10,1	126	64
	Плов из куриного филе	1/150	13,4	6,6	18,6	207	283
	Хлеб пшеничный	1/50	2,5	1	25	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,5	0,9	12,8	78	
	Яйцо вареное	1/шт	5,1	4,6	0,3	63	169
	Сок фруктовый	1/200	1		21,2	92	
	Всего		28,9	20,3	88	662	

Вторник

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	1/150/5	5,5	5	36,5	210	295
	Гуляш	1/100	10	7,9	3,3	149	237
	Сыр твердый	1/15	3,5	4,5		55	9
	Икра кабачковая (пром.производства)	1/50	1,5	2,7	6,4	65,02	
	Сок фруктовый	1/200	1		21,2	92	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,5	0,6	15	57,6	
	Хлеб ржаной	1/20	1,7	0,6	8,5	51,8	
	Всего		24,7	21,3	90,9	680	

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность	№ рецептур
Обед	Борщ со свежей капустой	1/250	4,4	7,2	10,1	126	64
	Хлеб пшеничный	1/50	2,5	1	25	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,5	0,9	12,8	78	
	Сырник со сметаной	1/100/15	14,5	3,7	11,8	110,8	182
	Печенье	1/50	2,5	5,8	22,5	126	
	Молоко кипяченое	1/200	5,9	6,7	9,9	125	357
	Банан	1/100	1,5	0,2	23	95	
	Всего		33,8	25,5	115	756	

Среда

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Завтрак	Пюре картофельное со сливочным маслом	1/150/5	2,8	5,6	20,6	157	298
	Ряженка	1/200	6	8	6	118	358
	Хлеб пшеничный	1/30	1,5	0,6	15	57,6	
	Хлеб ржаной	1/20	1,7	0,6	8,5	51,8	
	Рыба тушеная с овощами	1/150	16,4	9,9	8,4	180	194
	Огурец соленый	1/50	0,2	0,1	0,6	3,6	
	Всего		28	25	59,1	568	

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Обед	Суп рассольник Ленинградский	1/250	2,6	5,5	18,2	133	74
	Каша гречневая со сливочным маслом	1/150/5	3	7,5	27	180	290
	Гуляш	1/100	10	7,9	3,3	149	237
	Хлеб пшеничный	1/50	2,5	1	25	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,5	0,9	12,8	78	
	Яйцо вареное	1/1шт	5,1	4,6	0,3	63	169
	Апельсин	1/100	0,9	0,1	10	47	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	1/200	3,3	3,5	22,5	135	353
	Всего		29	31	119	881	

Четверг

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Завтрак	Галушки творожные	1/100/5	11,8	10	22,5	229	181
	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,5	129	330
	Банан	1/100	1,5	0,2	23	95	
	Печенье	1/50	2,5	5,8	22,5	126	
	Всего		16,4	16	99,5	579	

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Обед	Борщ со свежей капустой	1/250	4,4	7,2	10,1	126	64
	Каша пшеничная со сливочным маслом	1/150/5	4,8	3,9	25,8	162	290
	Котлета из куриного филе	1/100	16,4	2,4	5,2	101,8	248
	Хлеб пшеничный	1/50	2,5	1	25	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,5	0,9	12,8	78	
	Сок фруктовый	1/200	1		21,2	92	
	Яблоко	1/100	0,3		14	35	
	Всего		31	15,4	114	690	

Пятница

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Завтрак	Яйцо вареное	1/штг	5,1	4,6	0,3	63	169
	Рис отварной со сливочным маслом	1/150/5	2,5	3,9	16	157	290
	Бефстроганов	1/100	14,7	2	0,4	163	227
	Сок фруктовый	1/200	1		21,2	92	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,5	0,6	15	57,6	
	Хлеб ржаной	1/20	1,7	0,6	8,5	51,8	
	Капуста тушеная	1/100	3,7	5,4	14,2	123	307
	Всего		30,2	17	75,6	707	

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Обед	Суп картофельный с горохом	1/250	4,4	3,9	16	117	81
	Рыба тушеная с овощами	1/150	16,4	9,9	8,4	180	194
	Картофель отварной со сливочным маслом	1/150/5	3,1	4,7	21,7	163	163
	Хлеб пшеничный	1/50	2,5	1	25	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,5	0,9	12,8	78	
	Ряженка	1/200	6	8	6	118	358
	Яблоко	1/100	0,3		14	35	
	Всего		35	28,4	104	787	

II неделя

Понедельник

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	1/150/5	4,8	3,9	25,8	162	290
	Икра кабачковая (пром.производства)	1/50	1,5	2,7	6,4	65,02	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,5	0,6	15	57,6	
	Хлеб ржаной	1/20	1,7	0,6	8,5	51,8	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	1/200	3,3	3,5	22,5	135	353
	Всего		12,8	11,3	78,2	471,42	

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	1/250	2,5	2,6	16,8	102	80
	Хлеб пшеничный	1/50	2,5	1	25	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,5	0,9	12,8	78	
	Капуста тушеная	1/100	3,7	5,4	14,2	123	307
	Плов из куриного филе	1/150	13,4	6,6	18,6	207	283
	Сыр твердый	1/15	3,5	4,5		55	9
	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/8	0,2		15,2	63	350
	Яблоко	1/100	0,3		14	35	
	Всего		28,6	21,0	106,6	657	

Узорак

Пример трапезе	Название блюда	Изход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	теплотворная способность
	Каша гречневая со сливочным маслом	1/100/2	4	7,8	37	160	300
	Каша пшеничная фасолевая	1/100	10,4	3,4	3,3	101,8	198
	Сыр твердый	1/10	1,3	1,3		22	9
	Хлеб пшеничный	1/10	1,2	0,8	18	27,8	
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,8	8,2	24,8	
	Нерафинированная (прод.применяется) соевая фасоль	1/300	1,3	3,7	8,4	82,03	
		1/300	1		11,3	93	
	Всего		28,6	18,1	83,4	603,33	

Пример трапезе	Название блюда	Изход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	теплотворная способность
Обед	Суп картофельный с горохом	1/330	4,4	3,8	16	117	84
	Рыба тушеная с овощами	1/150	16,4	9,9	8,4	180	194
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	1/150/3	3,3	3	36,3	210	303
	Хлеб пшеничный	1/80	2,3	1	23	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,9	12,8	78	
	Рожька	1/200	6	8	6	118	
	Апельсин	1/100	0,9	0,1	10	47	358
	Всего		38	28,8	114	846	

Среда

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Завтрак	Сырник со сметаной	1/100/15	14,5	3,7	11,8	110,8	182
	Какао с молоком	1/200	3,8	3,9	25,8	154	354
	Банан	1/100	1,5	0,2	23	95	
	Печенье	1/50	2,5	5,8	22,5	126	
	Всего		22,3	13,6	83	486	

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	1/250	3,1	2,5	21,7	122	79
	Биточки рубленые	1/100	16,4	2,4	5,2	101,8	248
	Хлеб пшеничный	1/50	2,5	1	25	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,5	0,9	12,8	78	
	Яйцо вареное	1/шт	5,1	4,6	0,3	63	169
	Капуста тушеная	1/100	3,7	5,4	14,2	123	307
	Сок фруктовый	1/200	1		21,2	92	
	Всего		34,3	16,8	100	675,8	

Четверг

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Завтрак	Яйцо вареное	1/0,5 шт.	2,5	2,3	0,1	31,5	169
	Каша гречневая со сливочным маслом	1/150/5	3	7,5	27	180	290
	Свекла тушеная	1/100	1,9	1,6	11,9	70	309
	Котлета из куриного филе	1/100	16,4	2,4	5,2	101,8	248
	Хлеб пшеничный	1/30	1,5	0,6	15	57,6	
	Хлеб ржаной	1/20	1,7	0,6	8,5	51,8	
	Молоко кипяченое	1/200	5,9	6,7	9,9	125	357
	Всего		32	21,7	77,6	617	

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Обед	Суп картофельный с макаронными изд.	1/250	2,9	2,5	21,6	121	82
	Плов из куриного филе	1/150	13,4	6,6	18,6	207	283
	Хлеб пшеничный	1/50	2,5	1	25	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,5	0,9	12,8	78	
	Икра кабачковая (пром.производства)	1/50	1,5	2,7	6,4	65,02	
	Сыр твердый	1/15	3,5	4,5		55	9
	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/8	0,2		15,2	63	350
	Всего		26,5	18,2	99	685	

Итого

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Завтрак	Картофель отварной	1/150/5	3,1	4,7	21,7	163	296
	Капуста тушеная	1/100	3,7	5,4	14,2	123	307
	Рыба тушеная с овощами	1/150	16,4	9,9	8,4	180	194
	Хлеб пшеничный	1/30	1,5	0,6	15	57,6	
	Хлеб ржаной	1/20	1,7	0,6	8,5	51,8	
	Молоко кипяченое	1/200	5,9	6,7	9,9	125	357
	Яблоко	1/100	0,3		14	35	
	Всего		32,6	27,9	92	735,4	

Прием пищи	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептур
Обед	Борщ со свежей капустой	1/250	4,4	7,2	10,1	126	64
	Хлеб пшеничный	1/50	2,5	1	25	96	
	Хлеб ржаной	1/30	2,5	0,9	12,8	78	
	Сырник со сметаной	1/100/15	14,5	3,7	11,8	110,8	182
	Банан	1/100	1,5	0,2	23	95	
	Чай с молоком	1/200	1,5	1,6	17,3	90	354
	Всего		24	14,6	100	595,8	

Норма завтрака составляет 20 – 25% от суточной калорийности рациона - 400-550 ккал.

Норма обеда составляет 30-35% от суточной калорийности рациона , т.е. 600 - 750 ккал.

Фактическая энергетическая ценность завтрака в школе согласно двухнедельного меню составляет 610 ккал.

Фактическая энергетическая ценность обеда в школе согласно двухнедельного меню в среднем составляет 763 ккал (анализ выполнения норм питания по БЖУ прилагается)

Примечание: При составлении меню использованы:

- сборник рецептов блюд для питания школьников. Министерство торговли. 1987 год.
- Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций