

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГОУ ТО
«Кимовская школа»



И.В. Карпенко

«Об» сектедфе 2023 год

Примерное циклическое двухнедельное меню

для обучающихся 1-4 классы

ГОУ ТО «Кимовская школа»

обучающихся по адаптированной основной образовательной программе

Тульская область, г. Кимовск, ул. Павлова, д. 28

(обеды)

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

с 1 сентября до 1 марта

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:													
1	1. Салат из капусты белокачанной	60	1,26	0,02	0,44	2,52	0,006	1,8	0	0,02	4,14	7,56	2,52	0,12
150	2. Суп картоф. с рыбой	250	9,85	4,8	15,1	143,5	0,2	12,1	0,04	0,4	43,3	185,3	57	1,6
411	3. Кнели куриные с рисом	90	15,21	15,48	6,57	225,54	0,07	0,88	0,06	0,27	20,16	95,76	17,64	1,26
429	4. Картофельное пюре	150	0,9	6,5	16,1	136,6	0,07	5	0,03	0,07	38,62	84,67	28,2	0,04
508	5. Компот из с/фруктов с vit С	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	0	0	25,2	17,1	6,3	1,4
110	6. Хлеб "Окский"	60	4,62	0,78	26,22	130,2	0,1	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО:	790	32,29	27,58	88,73	737,36	0,46	20,23	0,13	0,76	152,42	485,19	139,86	6,76

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

с 1 сентября до 1 марта

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	ОБЕД:														
17	1.Салат из св. огурцов	60	0,36	5,34	0,96	54,78	0,006	2,64	0	2,34	9,66	17,7	6,96	0,18	
144/170	2.Суп гороховый с кур.,с гренками	250/20	9,17	7,64	29,17	222,44	0,2	9,5	0,03	0,6	32,04	116,36	34,14	1,5	
399	3.Оладьи из печени по кунцевски	90	9,22	3,67	2,7	75,6	0,03	0	188,17	0	22,65	74	35,8	0,67	
240	4.Рис отв. рассыпчатый	150	3,6	6	37,2	219	0,03	0	0,03	0,3	4,9	75,95	26,25	0,5	
442	5.Соус сметанный	30	0,46	3,18	1	34,59	0,005	0,02	0,01	0,06	12,7	14,82	1,44	0,03	
507	6.Компот из св. яблок с vit"с"	180	0,45	0,2	20,8	86,4	0,02	3,87	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99	
110	7.Хлеб "Окский"	80	6,16	1	34,96	173,6	0,1	0	0	0	28	126,4	37,6	3,1	
	ИТОГО	860	29,42	27,03	126,79	866,41	0,39	16,03	188,24	3,50	129,75	439,63	154,79	6,97	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

с 1 сентября до 1 марта

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ОБЕД:													
106	1.Помидор св. порц.	60	0,64	0,10	2,26	14,34	0,01	14,94	0	0,4	8,2	15,52	11,88	0,52
134	2.Рассольник с к/м со сметан.	250	6,93	9,94	16,72	185,35	0,1	8,6	0,01	2,4	31,3	100,1	31,63	1,2
54-25м-2020	3.Курица тушеная с морковью	90	12,67	5,17	3,99	113,41	0,03	0	257,02	0	30,92	100,7	48,8	0,99
237	4.Гречка отв. рассыпчатая	150	8,5	7,8	33,9	252	0,2	0	0,03	0,6	14,2	201,7	134,8	4,5
453	5 Соус томатный	30	0,3	1,1	2	19,68	0,003	0,4	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1
512	6.Компот из кур. черн. с vit"с"	180	0,3	0	18,09	72,9	0	0,7	0	0	9	5,4	2,7	0,5
110	7.Хлеб "Окский"	80	6,16	1	34,96	173,6	0,1	0	0	0	28	126,4	37,6	3,1
	ИТОГО	840	35,50	25,11	111,92	831,28	0,44	24,64	257,07	3,46	122,97	554,44	269,66	10,91

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

с 1 сентября до 1 марта

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
р-р 2013 г.															
	ОБЕД:														
12	1.Салат из кукурузы консервирован.	60	1,72	3,7	4,8	59,6	0,06	5,6	0	0	11,2	0	0	0,4	
131	2.Свекольник с к/м со сметан.	250	6,93	9,94	16,72	185,35	0,1	8,6	0,01	2,4	31,3	100,1	31,63	1,2	
291	3.Рожки отварные	150	5,6	0,8	29	144,9	0,05	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8	
376	4.Зразы из говядины	100	11,5	10,9	15,9	206,8	0,04	0	0,01	0,5	8,8	125,4	20,6	1,7	
508	5.Компот из с/фруктов с vit С	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	0	0	25,2	17,1	6,3	1,4	
110	6.Хлеб "Окский"	80	6,16	1	34,96	173,6	0,1	0	0	0	28	126,4	37,6	3,1	
	ИТОГО	820	32,36	26,34	125,68	869,25	0,36	14,66	0,02	3,70	110,20	404,70	104,23	8,60	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

с 1 сентября до 1 марта

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ОБЕД:													
65	1.Салат картофель с зел. горошко	60	1,86	6,84	5,88	92,4	0,04	6,12	0	2,76	10,8	39,6	10,8	0,54
54-10-2020	2.Суп крестьянский с к/м, со см	250	3,6	4,4	15,2	115,5	0,1	15,7	0,04	0,25	49,7	100,2	33,5	1,45
365	3.Говядина туш. с капустой	90/150	23,1	55,8	13,8	650,9	0,07	31,9	0,5	1,6	90,5	239,8	55,4	0,6
507	4.Компот из св. яблок с vit"с"	180	0,45	0,2	20,8	86,4	0,02	3,87	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
110	5.Хлеб "Окский"	80	6,16	1	34,96	173,6	0,1	0	0	0	28	126,4	37,6	3,1
	ИТОГО	810	35,17	68,24	90,64	1118,80	0,33	57,59	0,54	4,81	198,80	520,40	149,90	6,68

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ИТОГО:		1,76	0,30	16,2	107,2	0,07	124	0	0,3	70,2	47,56	26,8	0,5
	ОБЕД:													
1	1.Салат из капусты белокачанн	60	1,26	0,02	0,44	2,52	0,006	1,8	0	0,02	4,14	7,56	2,52	0,12
145	2.Суп картоф. с фасол. с к/м.	250	4,9	5,4	20,2	148,3	0,1	5,8	0	2,5	41,5	137,7	38,2	1,8
370	3.Плов из отварной говядины	240	17,8	17,4	46,6	417,4	0,05	0,3	0,04	0,8	21,6	215,2	50,1	2
507	4.Компот из св. яблок с vit"с"	180	0,45	0,2	20,8	86,4	0,02	3,87	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
110	5.Хлеб "Окский"	60	4,62	0,78	26,22	130,2	0,1	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	790	29,03	23,80	114,26	784,82	0,28	11,77	0,04	3,52	108,04	469,66	131,62	7,25

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ОБЕД:													
353	1.Сельдь с луком	60	5,76	12,18	2,28	141,6	0,018	1,86	0,01	0,3	28,8	96,6	13,8	0,54
106	2.Огурец св. порц.	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,4
144/170	3.Суп гороховый с кур.,с гренка	250/20	9,17	7,64	29,17	222,44	0,2	9,5	0,03	0,6	32,04	116,36	34,14	1,5
398	4.Печень говяжья по строгано	90	14,71	11,28	3,45	174,07	0,22	6,9	6,5	4,35	18,75	258,3	14,71	5,4
173	5.Картофель отварной	200	3,8	8,2	25,28	189,44	0,16	27,68	0,05	0,16	21,84	105,68	39,84	1,6
512	6.Компот из кур. черн. с vit"с"	180	0,3	0	18,09	72,9	0	0,7	0	0	9	5,4	2,7	0,5
110	7.Хлеб "Окский"	80	6,16	1	34,96	173,6	0,1	0	0	0	28	126,4	37,6	3,1
	ИТОГО	940	40,40	40,36	114,73	982,45	0,72	52,64	6,59	5,47	152,23	733,94	151,19	13,04

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ОБЕД:													
17	1.Салат из св. огурцов	60	0,36	5,34	0,96	54,78	0,006	2,64	0	2,34	9,66	17,7	6,96	0,18
149/169	2.Суп карт. с мясн. фрик.	250/35	9,2	7,95	22,94	168,94	0,13	11,1	0	1,3	20,9	127,8	36	2
332	3.Раба отварная	90	13,95	14,85	11,88	200,34	0,03	0,8	0,02	0,4	11,52	145,08	20,25	2,16
453	4. Соус томатный	30	0,3	1,1	2	19,68	0,003	0,4	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1
240	5.Рис отв. рассыпчатый	150	3,67	6,00	37,27	219	0,03	0	0,03	0,3	4,95	79,95	26,25	0,5
508	6.Компот из с/фруктов с vit С	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	0	0	25,2	17,1	6,3	1,4
110	7.Хлеб "Окский"	80	6,16	1	34,96	173,6	0,1	0	0	0	28	126,4	37,6	3,1
	ИТОГО	875	34,09	36,24	134,31	935,34	0,31	15,39	0,06	4,40	101,58	518,65	135,61	9,44

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сбр-к	БЛЮД	блюда												
р-р 2013 г.														
	ОБЕД:													
25	1.Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39	0,02	8,1	0	1,74	15,6	22,44	11,4	0,36
134	2.Рассольник с к/м, со сметан	250	9,23	11,44	16,77	209,15	0,1	9	0,01	2,4	34,8	115,6	33,83	1,35
237	3.Гречка отв. рассыпчатая	150	8,5	7,8	33,9	252	0,2	0	0,03	0,6	14,2	201,7	134,8	4,5
392	4.Фрикадельки из говядины	90	10,2	15,90	8,8	185,47	0,02	0,1	0,01	0,4	32,6	108,2	14,2	1,3
456	5.Соус красн. основной	30	0,4	0,7	2,7	19,41	0	0,8	0	0,08	2,94	8,04	0,03	0,17
507	6.Компот из св. яблок с vit"с"	180	0,45	0,2	20,8	86,4	0,02	3,87	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
110	7.Хлеб "Окский"	80	6,16	1	34,96	173,6	0,1	0	0	0	28	126,4	37,6	3,1
	ИТОГО	810	35,60	40,70	120,15	965,03	0,46	21,87	0,05	5,42	147,94	596,78	244,46	11,77

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:													
22	1.Салат из св. помидор	60	0,54	6,04	2,08	65,68	0,01	9,84	0	2,94	7,72	14,32	10,72	0,48
142	2.Щи из св. капусты с к/м, со	250	6,63	9,66	8,2	147,1	0,06	19,4	0,02	2,5	49,8	84,6	27,6	1,12
426	3.Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,18	25	0,05	0,18	19,8	93,6	36	1,44
376	4.Зразы из говядины	100	11,50	10,90	15,90	206,80	0,04	0	0,01	0,5	8,8	125,4	20,6	1,7
512	5.Компот из кур. черн. с vit"с"	180	0,3	0	18,09	72,9	0	0,7	0	0	9	5,4	2,7	0,5
110	6.Хлеб "Окский"	80	6,16	1	34,96	173,6	0,1	0	0	0	28	126,4	37,6	3,1
	ИТОГО	850	28,55	36,42	102,09	849,68	0,39	54,94	0,08	6,12	123,12	449,72	135,22	8,34

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:

В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:

332,41	351,82	1129,30	8940,42	4,13	289,76	452,82	41,16	1347,05	5173,11	1616,54	89,76
33,24	35,18	112,93	894,04	0,41	28,97	45,28	4,12	134,70	517,31	161,65	8,97

Меню, разработано в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», методическими рекомендациями Роспотребнадзора МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»; ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия».

Использована литература:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012;
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт, 2011;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под редакцией А.Я. Перевалова, Пермь 2013;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016;
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.;
- Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования / Новосибирск, 2020 г.;
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации».ООО «Уральский региональный центр питания»ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вангера Пермь 2013год Издание пятое, переработанное и дополненное. Под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова