|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАННО И.о.директора МБОУ Кузнецовская СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Славецкая М.В. | УТВЕРЖДАЮИП Лазаренко А.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лазаренко А.А. |

01.09.2021г.

Перспективное2-х-недельное меню
при МБОУ Кузнецовская СОШ Семикаракорского района

Перспективное2-х-недельное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28сентября 2020 года N 28 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20,Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Примерного двухнедельного меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области (согласовано руководителем Управления Роспотребнадзора по Ростовской области Е.В. Ковалевым),рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Поповой А.Ю. от 18.05.2020г

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений, форма составления перспективного меню, с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей в зависимости от возраста обучающихся с 7 -11 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **№ рецепт УР** | **1 неделя Понедельник** |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетиче ская ценность, ккал | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | в. | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 120м | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,73 | 4,74 | 20,96 | 150,15 | 0,09 | 0,91 | 20,10 | 0,32 | 149,48 | 126,90 | 20,14 | 0,51 |
| 376м/ио п | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,89 | 47,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,4 |
| 15м | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,14 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
| 14м | Хлеб пшеничный | 40 | 0,32 | 29 | 0,52 | 264,36 | 0 | 0 | 160 | 0,40 | 9,60 | 12,00 | 0 | 0,8 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,0 | 40,00 | 0,10 | 12,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | 0 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 2,2 |
|  | **Итого** | **620** | **10,82** | **46,18** | **48,75** | **658,99** | **0,12** | **15,99** | **266,10** | **1,22** | **390,43** | **294,64** | **47,04** | **4,11** |
|  |  |
|  | **1 неделя вторник** |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетиче ская ценность, ккал | Витам ины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | В] | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 212м/иоп | Омлет, с сыром запеченный | 160 | 16,46 | 29,7 | 2,6 | 342 | 0,138 | 4,24 | 266,0 | 0,822 | 114,799 | 226,1 | 25,05 | 3,037 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 4,60 | 12 | 6,60 | 0,40 |
| 382м/ио п | Какао на молоке | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 90 | 33,70 | 0,66 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 0,03 | 3 | 0 | 0,06 | 6,00 | 24,8 | 6,30 | 0,21 |
| 434 | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,31 | 0,56 | 1,60 | 2,36 | 42,80 | 0 | 26,84 | 0,86 |
|  | **Итого** | **450,00** | **30,13** | **29,297** | **68,17** | **658,667** | **0,55** | **8,88** | **285,66** | **3,51** | **386,76** | **561,32** | **98,49** | **5,16** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **среда** |
| 268,м/и on | Шницель мясной | 80 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 0,08 | 0,00 | 0 | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,80 | 2,20 |
| ЗбЗк/ио п | Соус томатный | 30 | 0,53 | 0,74 | 2,38 | 18,87 | 0,02 | 3,75 | 4,00 | **0,11** | 6,28 | 8,48 | 4,90 | 0,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 312м | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 0,16 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 |
| 71м | Помидоры свежие порционные (консервированные) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | 0 | **0,21** | 4,20 | 7,80 | 6,0 | 0,27 |
| 377м/ио п | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,0 | 2,90 | 0 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | Мармелад | 15 | 0,02 |  | 11,91 | 48,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,60 | 0,15 | 0,30 | **0,06** |
|  | **Итого** | **552** | **20,28** | **17,14** | **80,92** | **561,67** | **0,35** | **40,69** | **18,30** | **2,91** | **91,60** | **294,50** | **85,24** | **5,71** |
| **№ рецепт УР** | **1 неделя четверг** |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетиче с кая ценность, ккал | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | в. | С | А | **Е** | Са | Р | Mg | Fe |
| 224м | Запеканка творожная с морковью | 160 | 19,33 | 11,03 | 25,26 | 281,81 | 0,09 | 2,07 | 66,15 | 0,87 | 195,93 | 262,40 | 40,70 | 1,08 |
|  | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,3 | 0,01 | 0,06 | 15,00 | 0,05 | 13,20 | 9,15 | 1,35 | 0,03 |
| 379м/ио п | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 | 0 | 124,77 | 90,00 | **14,0** | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,064 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,8 |
| 15м | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,0 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
| 399м | Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38,00 | 0 | 0,20 | 35 | 17 | **11,0** | 0,10 |
|  | **Итого** | **535,00** | **31,55** | **21,43** | **69,55** | **600,39** | **0,25** | **41,07** | **137,15** | **1,74** | **578,10** | **541,35** | **89,25** | **235** |
|  |  |

**пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 260м/ио п | Гуляш из говядины | 80 | 15,13 | 16,66 | 2,14 | 219,08 | 0,07 | 2,85 | 0,0 | 2,15 | 10,15 | 156,34 | 20,88 | 2,31 |
| 302м | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 8,69 | 2,28 | 39,4 | 212,52 | 0,30 | 0,0 | 0,00 | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| 377м/иоп | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,0 | 2,90 | 0,0 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| 71м | Огурец свежий (консервированный) | 30 | 0,1 | 0,03 | 1,1 | 7 | 0,01 | 2,10 | 0,0 | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 |
| 434м | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,31 | 0,56 | 1,60 | 2,36 | 42,80 | 83,18 | 26,84 | 0,86 |
|  | **Итого** | **527,00** | **31,01** | **24,91** | **96,77** | **738,61** | **0,71** | **8,41** | **1,60** | **5,37** | **85,47** | **481,58** | **201,8 4** | **9,25** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2 неделя понедельник** |
|  | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергети ческая ценность, ккал | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | В] | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 71м | Помидоры св.(консервированные) порционные | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,02 | 7,50 | 0,0 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 239м | Тефтели рыбные (горбуша) | 100 | 10,86 | 8,25 | 12,31 | 167,36 | 0,18 | 3,18 | 20,60 | 2,69 | 38,26 | 120,94 | 22,33 | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,064 | 0,0 | 0,0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,8 |
| 312м | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 0,16 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 |
| 382м/иоп | Какао на молоке | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,10 | 33,70 | 0,66 |
|  | Пастила ванильная | 15 | 0,08 |  | 12 | 48,6 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |
|  | **Итого** | **535,00** | **23,35** | **16,75** | **87,41** | **596,31** | **0,46** | **38,29** | **52,96** | **3,59** | **318,57** | **439,20** | **110,08** | **3,93** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2 неделя вторник** |
| 233м | Сырники с морковью | 185,0 | 21,62 | 16,34 | 24,19 | 334,67 | 0,20 | 2,01 | 80,0 | 2,25 | 181,99 | 270,28 | 38,75 | 1,04 |
| 378к | Соус ягодный | 15,0 | 0,05 | 0,01 | 8,62 | 35,04 | 0,00 | 0,90 | 0 | 0,02 | 2,22 | 1,80 | 1,56 | 0,05 |
| 377м | Чай с лимоном | 207,00 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 | 0 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | 0,0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15,0 | 0 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  | **Итого** | **597,00** | **25,37** | **17,32** | **78,18** | **578,88** | **0,31** | **20,81** | **80,00** | **3,10** | **225,16** | **333,16** | **72,25** | **6,09** |
|  | **2 неделя среда** |
|  | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергети ческая ценность , ккал | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | Bi | С | А | Е | Са | р | **Mg** | Fe |
|  | Перец болгарский (капуста квашенная) | 30 | 0,39 | 0,03 | 1,47 | 7,81 | 0,02 | 60,06 | 0,00 | 0,21 | 2,40 | 4,80 | 2,10 | 0,15 |
| 162к | Печень по-строгановски, с картофельным пюре | 200 | 21,58 | 8,71 | 38,57 | 320,47 | 0,52 | 67,68 | 7896,0 | 1,25 | 42,50 | 422,38 | 62,44 | 8,58 |
| 331м | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,57 | 1,23 | 2,26 | 22,7 | 0,02 | 1,38 | 8,00 | 0,08 | 8,22 | 8,69 | 2,55 | 0,11 |
| 382м/иоп | Какао на молоке | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,10 | 33,70 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,03 |  |  | 0,26 | 4,60 | 17,40 | **6,60** | 0,40 |
| 434м | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,31 | 0,56 | 1,16 | 2,36 | 42,80 | 83,18 | 26,84 | 0,86 |
|  | **Итого** | **520,00** | **35,28** | **20,69** | **105,05** | **751,58** | **0,09** | **1,87** | **160,64** | **3,08** | **195,62** | **204,9** | **43,58** | **11,51** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2 неделя Четверг** |
| 71м | Огурец свежий (консервированный) | 30 | 0,1 | 0,03 | U | 7 | 3,56 | 0,46 | 0 | 0 | 0,01 | 41,28 | 70 | 0,01 |
| 279м/ иоп | Тефтели куриные (куры) | 80 | 10,9 | 11,39 | 10,64 | 189,02 | 1,44 | 0,83 | 16 | 0 | 35,2 | 76,8 | 20,8 | 1,76 |
| 379м/ иоп | Кофейный напиток | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0 | 0,08 | 0 | 34 | 45 | 7 | 0 |
| 302м | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,4 | 212,52 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0 | 0 | 160 | 0,4 | 9,8 | 12 | 0 | 0,8 |
|  | Мармелад | 15 | 0,02 |  | 11,91 | 48,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 0,06 |
|  | **Итого** | **515,00** | **26,65** | **17,06** | **98,81** | **652,97** | **5,2** | **1,29** | **176,1** | **0,4** | **92,59** | **383,73** | **165,6** | **6,58** |
|  | **2 неделя Пятница** |
|  | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергет ическая ценность , ккал | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | Bi | **С** | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 185м | Каша молочная «Дружба» 200/5 | 205,0 | 7,56 | 8,14 | 34,25 | 241,61 | 0,12 | 0,90 | 35,00 | 0.16 | 187,45 | 201,77 | 43,77 | 0,83 |
| 376м/ иоп | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,89 | 47,89 | 0,00 | 0,10 |  |  | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| Зм | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 |  | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 |  | 0,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 15м | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
|  | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 0,03 | 7,5 |  | 0.60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |