

«Согласовано»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Начальник отдела

Управления Роспотребнадзора в

г.Новочеркасске,Аксайском

Багаевском,Веселовском районах
Степанова А.В.



Директор

МБОУ Истоминской ООШ
Краснов О.Г.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для обучающихся 1-4 классов

МБОУ Истоминской ООШ в 2020-2021гг. (осень-зима)

№ Ре- цеп та	Наименование блюда	Масса порции ,г.	Пищевые вещества ,г			Энергетическая Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1 неделя понедельник						
Завтрак						
465	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	7,382	6,75	54,0	293,36
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
	Сыр	15	3,8	4,8	-	60,0
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
			20,552	18,49	127,97	687,52
Обед						
110	Борщ из свежей капусты	200	2,0	2,2	10,8	72,0
439	Курица отварная	80	18,24	11,68	---	182,4
273	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,49	4,8	39,529	213,57
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
	Зеленый горошек термообработ.	60	1,92	0,12	3,96	24,0
591	Кисель фруктовый	200	0,4	-	37,8	156,0
			31,74	19,28	121,939	787,97
1 неделя вторник						
Завтрак						
495	Котлета из курицы с соусом красным	80/50	14,56	8,32	11,04	177,6
463	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,5	5,1	21,9	151,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72,	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			23,801	14,77	73,78	460,39
Обед						
138	Суп гороховый с картофелем	200	6,0	2,6	13,8	108,0
305	Рыба припущенная с соусом красным	80/50	14,674	6,64	3,84	135,2
472	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/10	3,2	1,2	22,1	112,0
	Капуста соленая	60	0,96	0,18	0,54	18,42
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0

629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,863	-	15,498	62,63
			29,387	11,1	85,628	576,25
1 неделя среда						
Завтрак						
464	Каша манная с маслом сливочным	250/10	8,092	11,38	39,39	282,85
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
	Колбаса п/к	15	2,025	2,85	0,75	153,0
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			32,187	32,67	114,81	927,01
Обед						
139	Суп с макаронами и картофелем	200	23,04	7,168	115,456	106,24
416	Котлета говяжья с соусом красным	80/50	13,05	9,058	7,156	112,59
465	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,6	5,25	38,7	216
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			44,691	22,946	213,637	674,21
1 неделя четверг						
Завтрак						
444	Курица тушеная с соусом красным	80/50	15,96	7,84	-	159,6
463	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,6	5,4	38,55	229,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	11,4
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			28,08	13,6	74,45	497,36
Обед						
129	Рассольник	200	2,0	2,0	11,6	72,0
401	Гуляш	80/50	58,96	28,45	4,56	270,85
463	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,5	5,1	21,9	151,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
	Капуста соленая	60	0,96	0,18	0,54	18,42
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			70,52	36,21	85,205	717,72
1 неделя пятница						
Завтрак						
	Сосиска отварная с соусом красным	60/50	6,15	12,65	-	138,5
472	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			14,091	15,2	62,94	381,79
Обед						
136	Суп картофельный с рисовой крупой	200	28,8	8,96	144,32	132,9

422	Тефтеля говяжья с соусом красным	80/50	5,0	5,49	18,49	144,0
273	Вермишель отварная с маслом сливочным	150/10	5,49	4,8	39,529	213,57
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	11,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			45,07	19,73	249,724	706,82
2 неделя понедельник						
Завтрак						
	Сосиска отварная с соусом красным	60/50	6,15	12,65	-	138,5
273	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,49	4,8	39,529	213,57
	Зеленый горошек термообр.	60	1,92	0,12	3,96	24,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			17,4	17,93	78,609	472,93
Обед						
138	Суп гороховый с картофелем	200	6,0	2,6	13,8	108,0
416	Котлета говяжья с соусом красным	80/50	13,05	9,058	7,156	112,59
463	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,6	5,4	38,55	229,5
	Капуста соленая	60	0,96	0,18	0,54	18,42
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			30,71	17,718	106,651	673,46
2 неделя вторник						
Завтрак						
326	Котлета рыбная с соусом красным	80/50	13,47	2,16	8,674	108,56
472	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			21,411	4,71	71,614	351,85
Обед						
110	Борщ из свежей капусты	200	2,0	2,2	10,8	72,0
449	Плов из курицы	80/150	21,39	24,495	44,965	403,00
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	11,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
591	Кисель фруктовый	200	0,4	-	37,8	156,0
			29,16	27,175	124,195	782,4
2 неделя среда						
Завтрак						
464	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250/10	4,4	12,9	32,5	262,9
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0
	Колбаса п/к	15	2,025	2,85	0,75	153,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
			28,495	34,19	107,92	907,06
Обед						

129	Рассольник	200	2,0	2,0	11,6	72,0
416	Биточки из говядины	80/50	13,05	9,058	7,156	112,59
463	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,6	5,4	38,55	229,5
	Зеленый горошек термообр.	60	1,92	0,12	3,96	24,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,863	-	15,498	62,63
			28,123	17,058	106,614	640,72
2 неделя четверг						
Завтрак						
495	Котлета из курицы с соусом красным	80/50	14,56	8,32	11,04	177,6
463	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,5	5,1	21,9	151,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			23,801	14,77	73,78	460,39
Обед						
139	Суп вермишелевый с картофелем	200	23,04	7,168	115,456	106,24
401	Гуляш	80/50	58,96	28,45	4,56	270,85
470	Картофель отварной	150	6,7	19,9	38,5	167,0
	Капуста соленая	60	0,96	0,18	0,54	18,42
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			93,76	56,178	205,661	767,46
2 неделя пятница						
Завтрак						
465	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	7,382	6,75	54,0	293,36
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
	Сыр	15	3,8	4,8	-	60,0
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			20,552	18,49	127,97	687,52
Обед						
136	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,0	2,2	13,0	74,0
305	Рыба припущенная с соусом красным	80/50	14,674	6,64	3,84	135,2
472	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,0
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	11,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			25,654	10,52	86,325	537,55

Нормативная документация «Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Составители :Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т., под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г

СанПИН 2.4.5.2409-08 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

«Согласовано»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Начальник отдела

Управления Роспотребнадзора в

г.Новочеркасске,Аксайском

Багаевском,Веселовском районах
Степанова А.В.

Директор

МБОУ Истоминской ООШ
Краснов О.П.

ИП
Пирцхалаишвили Г.Т.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков ,обедов для обучающихся 5-11 классов

МБОУ Истоминской ООШ в 2020-2021гг. (осень-зима)

№ Ре-цеп-та	Наименование блюда	Масса порции ,г.	Пищевые вещества ,г			Энергетическая Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1 неделя понедельник						
Завтрак						
465	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	7,382	6,75	54,0	293,36
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	Сыр	15	3,8	4,8	-	60,0
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
			22,072	18,67	137,91	732,72
Обед						
110	Борщ из свежей капусты	250	2,5	2,75	13,5	90,0
439	Курица отварная	100	22,8	14,6	---	228
273	Макароньы отварные с маслом сливочным	180	6,58	5,76	47,43	256,28
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
	Зеленый горошек термообработ.	100	3,2	0,2	6,6	40,0
591	Кисель фруктовый	200	0,4	-	37,8	156,0
			39,17	23,79	135,18	910,28
1 неделя вторник						
Завтрак						
495	Котлета из курицы с соусом красным	80/50	14,56	8,32	11,04	177,6
463	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,5	5,1	21,9	151,5
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			25,321	14,95	83,72	505,59
Обед						
138	Суп гороховый с картофелем	250	7,5	3,25	17,25	135,0
305	Рыба припущенная с соусом красным	100/50	18,34	8,3	4,8	169,0
472	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	3,8	1,44	26,5	143,3

	Капуста соленая	100	1,6	0,3	0,9	30,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,863	-	15,498	62,63
			35,793	13,77	94,798	680,63
1 неделя среда						
Завтрак						
464	Каша манная с маслом сливочным	250/10	8,092	11,38	39,39	282,85
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	Колбаса п/к	15	2,025	2,85	0,75	153,0
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			33,707	32,85	124,75	972,21
Обед						
139	Суп с макаронами и картофелем	250	28,8	8,96	144,32	132,8
416	Котлета говяжья с соусом красным	100/50	16,31	11,32	8,94	140,0
465	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	4,32	6,3	46,44	259,2
29	Свекла отварная	100	1,5	1,65	9,53	57,38
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			55,03	28,71	255,83	794,33
1 неделя четверг						
Завтрак						
444	Курица тушеная с соусом красным	80/50	15,96	7,84	-	159,6
463	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,6	5,4	38,55	229,5
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	11,4
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			29,6	13,78	84,39	542,56
Обед						
129	Рассольник	250	2,5	2,5	14,5	90,0
401	Гуляш	100/50	73,7	35,56	5,7	338,56
463	Каша гречневая с маслом сливочным	180	5,4	6,1	26,28	181,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
	Капуста соленая	100	1,6	0,3	0,9	30,7
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			87,3	44,94	93,98	846,01
1 неделя пятница						
Завтрак						
	Сосиска отварная с соусом красным	60/50	6,15	12,65	-	138,5
472	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			15,611	15,38	72,88	426,99
Обед						



136	Суп картофельный с рисовой крупой	250	36,0	11,2	180,4	166,0
422	Тефтеля говяжья с соусом красным	100/50	6,25	6,86	23,11	180,0
273	Вермишель отварная с маслом сливочным	180/10	6,58	5,76	47,43	256,28
	Огурец соленый	100	2,8	-	1,3	19,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			55,73	24,3	298,84	826,23
2 неделя понедельник						
Завтрак						
	Сосиска отварная с соусом красным	60/50	6,15	12,65	-	138,5
273	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,49	4,8	39,529	213,57
	Зеленый горошек термообр.	60	1,92	0,12	3,96	24,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			18,92	18,11	88,549	518,13
Обед						
138	Суп гороховый с картофелем	250	7,5	3,25	17,25	135,0
416	Котлета говяжья с соусом красным	100/50	16,31	11,32	8,94	140,0
463	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/10	7,92	6,48	46,26	275,4
	Капуста соленая	100	1,6	0,3	0,9	30,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			37,43	21,83	119,95	786,05
2 неделя вторник						
Завтрак						
326	Котлета рыбная с соусом красным	80/50	13,47	2,16	8,674	108,56
472	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			22,931	4,89	81,554	297,05
Обед						
110	Борщ из свежей капусты	250	2,5	2,75	13,5	90,0
449	Плов из курицы	100/180	26,04	29,82	54,74	490,00
	Огурец соленый	100	2,8	-	1,3	19,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
591	Кисель фруктовый	200	0,4	-	37,8	156,0
			35,43	33,05	137,19	895,0
2 неделя среда						
Завтрак						
464	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250/10	4,4	12,9	32,5	262,9
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0
	Колбаса п/к	15	2,025	2,85	0,75	153,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3

			30,015	34,37	117,86	952,26
Обед						
129	Рассольник	250	2,5	2,5	14,5	90,0
416	Биточки из говядины	100/50	16,31	11,32	8,94	140,0
463	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/10	7,92	6,48	46,26	275,4
	Зеленый горошек термообр.	100	3,2	0,2	6,6	40,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,863	-	15,498	62,63
			34,48	20,98	121,648	748,03
2 неделя четверг						
Завтрак						
495	Котлета из курицы с соусом красным	80/50	14,56	8,32	11,04	177,6
463	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,5	5,1	21,9	151,5
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
29	Свекла отварная	60	0,901	0,99	5,72	34,43
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			25,321	14,95	83,72	505,59
Обед						
139	Суп вермишелевый с картофелем	250	28,8	8,96	144,32	132,8
401	Гуляш	100/50	73,7	35,56	5,7	338,56
470	Картофель отварной	180	8,03	23,87	46,19	200,39
	Капуста соленая	100	1,6	0,3	0,9	30,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			116,23	69,17	243,71	907,04
2 неделя пятница						
Завтрак						
465	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	7,382	6,75	54,0	293,36
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	Сыр	15	3,8	4,8	-	60,0
687	Пирожок с творогом	70	5,53	6,58	38,85	237,3
628	Чай с сахаром	200	0,8	--	15,24	6,46
			22,072	18,67	137,91	732,72
Обед						
136	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,5	2,75	16,25	92,5
305	Рыба припущенная с соусом красным	100/50	18,34	8,3	4,8	169,0
472	Пюре картофельное	180/10	3,8	1,44	26,5	143,3
	Огурец соленый	100	2,8	-	1,3	19,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	140,0
588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,41	-	16,755	64,95
			31,54	12,97	95,455	628,75

Нормативная документация «Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Составители :Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т., под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г

СанПиН 2.4.5.2409-08 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

