

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТОУ Роспотребнадзора по МО
в Кандалакшском и Терском районах,

г.Полярные Зори

Борисова Г.И.



Директор МАОУ ООШ № 19

Лашина Н.А.

Примерное 24-х дневное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет в МАОУ ООШ № 19.

Осенне-зимний период.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции
	1	2
	1 неделя 1 день	
	<i>Завтрак</i>	
173	Каша овсяная	200/10
383	Какао со сгущ. молоком	200
2	Бутерброд с джемом	30/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
70	Огурец консервированный	60
99	Суп из овощей со сметаной	250/10
278	Тефтели в томатном соусе	100/50
309	Макаронные отварные	200
350	Кисель плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40

	Итого	
	<i>Полдник</i>	
389	Сок фруктовый	200
	Х/булочное изделие	100
	Итого	
	ИТОГО за день	
	1 неделя 2 день	
	<i>Завтрак</i>	
174	Каша ячневая	200/10
378	Чай со сгущ. молоком	200
1	Бутерброд с маслом	40/10
	Итого	
	<i>Обед</i>	
50	Салат из свеклы с сыром	100
96	Рассольник со сметаной	250/10
260	Гуляш мясной	80/50
304	Рис отварной	200
342	Компот свежих яблок	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
385	Молоко	200
	Бискв. пирожное без крема	40
338	Мандарин свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	1 неделя 3 день	
	<i>Завтрак</i>	
181	Каша манная	200/10
376	Чай с сахаром	200/15/7
3	Бутерброд с сыром	40/10/30

	Итого	
	<i>Обед</i>	
20	Салат из свежих огурцов	100
102	Суп гороховый	250
288	Голень кури отварная	100
321	Капуста тушеная	200
389	Сок фруктовый	200
	Батон Умница	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
386	К/молочный напиток	200
	Вафли	40
338	Банан свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	1 неделя 4 день	
	<i>Завтрак</i>	
173	Каша гречневая	200/10
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7
2	Бутерброд с повидлом	30/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
23	Салат из свежих помидор	100
88	Щи со сметаной	250/10
227	Рыба припущенная	100
312	Картофельное пюре	200
348	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
389	Сок фруктовый	200

	Кондитер. изделие	40
338	Груша свежая	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	1 неделя 5 день	
	<i>Завтрак</i>	
182	Каша пшенная	200/10
378	Чай с молоком	200
1	Бутерброд с маслом	30/10
	Итого	
	<i>Обед</i>	
71	Огурец свежий	60
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20
259	Жаркое по-домашнему	280
348	Компот из изюма	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
	Коктейль молочный	200
338	Яблоко свежее	200
	Кондит. изд. без крема в инд.уп	40
	Итого	
	ИТОГО за день	
	1 неделя 6 день	
	<i>Завтрак</i>	
223	Запеканка из творог. со сгущ мол.	150/50
383	Какао со сгущ. молоком	200
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
306	Кукуруза консервированная	60

98	Суп «Крестьянский»	250
268	Котлета мясная	100
139	Капуста тушеная	200
350	Кисель плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
386	К/молочный напиток	200
	Пряник	40
338	Апельсин свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	2неделя 1 день	
	<i>Завтрак</i>	
173	Каша овсяная	200/10
383	Какао со сгущ. молоком	200
2	Бутерброд с джемом	30/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
71	Огурец свежий	60
102	Суп гороховый	250
278	Тефтели в томатном соусе	100/50
302	Греча отварная	200
342	Компот из брусники	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
389	Сок фруктовый	200
	Х/булочное изделие	100
	Итого	
	ИТОГО за день	

2 неделя 2 день		
<i>Завтрак</i>		
174	Каша ячневая	200/10
378	Чай со сгущ. молоком	200
1	Бутерброд с маслом	40/10
Итого		
<i>Обед</i>		
45	Салат из свежей капусты	100
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20
263	Рагу из свинины	280
389	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
Итого		
<i>Полдник</i>		
385	Молоко	200
	Бискв. пирожное без крема	40
338	Мандарин свежий	150
Итого		
ИТОГО за день		
2 неделя 3 день		
<i>Завтрак</i>		
181	Каша манная	200/10
376	Чай с сахаром	200/15/7
3	Бутерброд с сыром	40/10/30
Итого		
<i>Обед</i>		
70	Огурец консервированный	60
96	Рассольник «Ленинград» со смет.	250/10
235	Шницель рыбный	100
312	Картофельное пюре	200
342	Компот из свежих яблок	200

	Булка Умница	30
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
386	К/молочный напиток	200
	Вафли	40
338	Банан свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	2 неделя 4 день	
	<i>Завтрак</i>	
173	Каша гречневая	200/10
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7
2	Бутерброд с повидлом	30/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
20	Салат из свежих огурцов	100
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20
268	Котлета мясная	100
304	Рис отварной	200
587	Соус томатный	50
348	Компот из чернослива	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
389	Сок фруктовый	200
	Кондитер. изделие	40
338	Груша свежая	150
	Итого	
	ИТОГО за день	

	2 неделя 5 день	
	<i>Завтрак</i>	
182	Каша пшенная	200/10
378	Чай с молоком	200
1	Бутерброд с маслом	30/10
	Итого	
	<i>Обед</i>	
73	Икра кабачковая	60
92	Щи из квашеной капусты	250
260	Гуляш	80/50
309	Макароны отварные	200
345	Компот из черной смородины	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
	Коктейль молочный	200
338	Яблоко свежее	200
	Кондит. изд. без крема в инд.уп	40
	Итого	
	ИТОГО за день	
	2 неделя 6 день	
	<i>Завтрак</i>	
211	Омлет натуральный с сыром	200
376	Чай с сахаром	200/15
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/30
	Хлеб пшеничный	40
	Итого	
	<i>Обед</i>	
306	Кукуруза консервированная	60
98	Суп «Крестьянский» со сметаной	250/10
268	Котлета мясная	100

139	Капуста тушеная	200
350	Кисель плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
386	К/молочный напиток	200
	Пряник	40
338	Апельсин свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	3 неделя 1 день	
	<i>Завтрак</i>	
173	Каша овсяная	200/10
383	Какао со сгущ. молоком	200
2	Бутерброд с джемом	30/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
70	Огурец консервированный	60
102	Суп гороховый	250
250	Бефстроганов из говядины	130
304	Рис отварной	200
389	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
389	Сок фруктовый	200
	Х/булочное изделие	100
	Итого	
	ИТОГО за день	

	3 неделя 2 день	
	<i>Завтрак</i>	
174	Каша ячневая	200/10
378	Чай со сгущ. молоком	200
1	Бутерброд с маслом	40/10
	Итого	
	<i>Обед</i>	
20	Салат из свежих огурцов	100
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20
227	Рыба припущенная	100
312	Картофельное пюре	200
348	Компот из изюма	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
385	Молоко	200
	Бискв. пирожное без крема	40
338	Мандарин свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	3 неделя 3 день	
	<i>Завтрак</i>	
181	Каша манная	200/10
376	Чай с сахаром	200/15/7
3	Бутерброд с сыром	40/10/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
23	Салат из свежих помидор	100
99	Суп из овощей, смет.	250/10
243	Колбаса отварная	100
139	Капуста тушеная	200

350	Кисель плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
386	К/молочный напиток	200
	Вафли	40
338	Банан свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	3 неделя 4 день	
	<i>Завтрак</i>	
173	Каша гречневая	200/10
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7
2	Бутерброд с повидлом	30/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
50	Салат из свеклы с сыром, чеснок.	100
88	Щи со сметаной	250/10
235	Шницель рыбный натуральный	100
142	Картоф. и овощи, тушен. в соусе	200
345	Компот из черной смородины	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
389	Сок фруктовый	200
	Кондитер. изделие	40
338	Груша свежая	150
	Итого	
	ИТОГО за день	

3 неделя 5 день		
<i>Завтрак</i>		
182	Каша пшенная	200/10
378	Чай с молоком	200
1	Бутерброд с маслом	30/10
		Итого
<i>Обед</i>		
71	Огурец свежий	60
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20
260	Гуляш	80/50
302	Греча отварная	200
388	Напиток из шиповника	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
		Итого
<i>Полдник</i>		
	Коктейль молочный	200
338	Яблоко свежее	200
	Кондит. изд. без крема в инд.уп	40
		Итого
ИТОГО за день		
3 неделя 6 день		
<i>Завтрак</i>		
223	Запеканка из творог. со сгущ мол.	150/50
383	Какао со сгущ. молоком	200
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/30
		Итого
<i>Обед</i>		
306	Кукуруза консервированная	60
98	Суп «Крестьянский»	250
268	Котлета мясная	100
139	Капуста тушеная	200

350	Кисель плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
386	К/молочный напиток	200
	Пряник	40
338	Апельсин свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	4 неделя 1 день	
	<i>Завтрак</i>	
173	Каша овсяная	200/10
383	Какао со сгущ. молоком	200
2	Бутерброд с джемом	30/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
45	Салат из свежей капусты	100
99	Суп из овощей со сметаной	250/10
243	Сосиска отварная	100
309	Макароны отварные	200
342	Компот из вишни	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
389	Сок фруктовый	200
	Х/булочное изделие	100
	Итого	
	ИТОГО за день	

4 неделя 2 день		
<i>Завтрак</i>		
174	Каша ячневая	200/10
378	Чай со сгущ. молоком	200
1	Бутерброд с маслом	40/10
Итого		
<i>Обед</i>		
71	Помидор свежий	60
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20
263	Рагу из свинины	280
389	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
Итого		
<i>Полдник</i>		
385	Молоко	200
	Бискв. пирожное без крема	40
338	Мандарин свежий	150
Итого		
ИТОГО за день		
4 неделя 3 день		
<i>Завтрак</i>		
181	Каша манная	200/10
376	Чай с сахаром	200/15/7
3	Бутерброд с сыром	40/10/30
Итого		
<i>Обед</i>		
306	Кукуруза консервированная	60
96	Рассольник «Ленинг» со смет.	250/10
294	Котлета из птицы	100
321	Капуста тушеная	200
348	Компот из кураги	200

	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
386	К/молочный напиток	200
	Вафли	40
338	Банан свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	
	4 неделя 4 день	
	<i>Завтрак</i>	
173	Каша гречневая	200/10
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7
2	Бутерброд с повидлом	30/30
	Итого	
	<i>Обед</i>	
306	Зеленый горошек консервир.	60
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20
235	Шницель рыбный натуральный	100
312	Картофельное пюре	200
342	Компот из клюквы	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
389	Сок фруктовый	200
	Кондитер. изделие	40
338	Груша свежая	150
	Итого	
	ИТОГО за день	

4 неделя 5 день		
<i>Завтрак</i>		
182	Каша пшенная	200/10
378	Чай с молоком	200
1	Бутерброд с маслом	30/10
Итого		
<i>Обед</i>		
71	Огурец свежий	60
102	Суп гороховый	250
260	Гуляш	80/50
304	Рис отварной	200
348	Компот из изюма	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
Итого		
<i>Полдник</i>		
	Коктейль молочный	200
338	Яблоко свежее	200
	Кондит. изд. без крема в инд.уп	40
Итого		
ИТОГО за день		
4 неделя 6 день		
<i>Завтрак</i>		
211	Омлет натуральный с сыром	200
376	Чай с сахаром	200/15
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/30
	Хлеб пшеничный	40
Итого		
<i>Обед</i>		
306	Кукуруза консервированная	60
98	Суп «Крестьянский» со сметаной	250/10
268	Котлета мясная	100

139	Капуста тушеная	200
350	Кисель плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб целебный	40
	Итого	
	<i>Полдник</i>	
386	К/молочный напиток	200
	Пряник	40
338	Апельсин свежий	150
	Итого	
	ИТОГО за день	

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов)» г.Москва ООО «Дели плюс» 2015год; «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» ГБОУВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад.Е.А. Вагнера» Пермь 2013г; «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» Скурихин И. М., Тутельян В.А. ООО «Дели принт» 2008 год; «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 год.

Исполнитель: медицинская диетсестра

О.Н.Колесова.