

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Пушновская ООШ»
Н.Н. Голиненко
2021 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обучающихся
МБОУ Пушновская ООШ

сезон: осеннее-зимний
возрастная категория 7-11 лет

	несоленое																
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-4м-2020	Котлеты из говядины			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	яблоко	150,0															
	Итого за обед			800,0	29,25	29,3	112,4	830,4	0,53	0,7	174,38	6,10	50,9	164,3	139,7	520,2	6,40

	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	1,1	1,1														
	Мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1														
	Капуста белокочанная	37,5	30,0														
	Лук репчатый	15,0	12,0														
	морковь	30,0	24,0														
	репа	30,0	24,0														
	Сметана 15%	22,5	22,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-7м-2020	Шницель из говядины			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-1соус-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25														
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-7хн-2020	компот из смеси			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

54-7г-2020	Рис припущенный			150,0	3,4	5,2	36,5	206,6	0,0	0,0	34,0	0,8	0,0	17,0	12,0	52,0	0,8
	вода	263,9	263,9														
	Крупа рисовая	51,8	51,8														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-5м-2020	Котлеты из курицы			80,0	15,4	3,8	10,0	136,7	0,15	0,1	8,1	5,4	1,1	41,6	64,0	151,4	1,1
	вода	9,1	9,1														
	Масло подсолнечное	2,2	2,2														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	13,7	13,7														
	Куриная грудка (филе)	67,5	59,7														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	9,9	9,9														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-5хн-2020	компот из кураги			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	бананы	150,0															
	Итого за обед			800,0	34,55	16,0	132,9	815,2	0,5	0,28	240,5	9,91	16,7	202,4	202,2	443,8	12,19

	йодированная																	
54-6м-2020	Биточки из говядины			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1	
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6															
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4															
	Говядина 1 категории	77,7	68,8															
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2															
	Сухари панировочные	8,8	8,8															
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2															
54-1соус-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05	
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25															
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25															
	вода	27,5	27,5															
	Сметана 15%	25,0	25,0															
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01															
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2	
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2	
	апельсин	74,6	50,0															
	Сахар-песок	7,0	7,0															
	Крахмал картофельный	6,0	6,0															
	Кислота лимонная	1,0	1,0															
	вода	160,0	160,0															
	апельсины	150,0																
	всего за обед			800,0	29,95	26,48	91,1	744,5	0,48	0,47	320,0	5,85	104,75	248,4	135,3	435,1	6,9	

54-11г-2020	Картофельное пюре			200,0	4,0	7,6	31,6	211,0 6	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0
	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	9,1	9,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)			80,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	вода	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	6,1	6,1														
	Томат-пюре	7,2	7,2														
	Лук репчатый	14,0	11,2														
	морковь	25,0	19,7														
	Петрушка корень	4,0	3,2														
	горбуша (филе)	72,4	64,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	2,1	2,1														
54-3хн-2020	Компот из чернослива			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	печенье	50,0															
	Итого за обед			830,0	32,1	27,7	110,6	820,7 6	0,5	0,4 9	339, 6	10 ,44	62,6 6	179, 3	174, 8	503,9	10,24

Примерное меню для одноразового питания обучающихся (обед)

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 7, неделя 2																	
	Обед																
54-2з-2020	Огурец в нарезке			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,0	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая			200,0	10,93	8,7	57,06	349,86	0,5	0,13	45,3	3,8	0,0	69,3	90,6	276,0	7,0
	вода	136,0	136,0														
	Крупа гречневая ядрица	92,0	92,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-5м-2020	Котлеты из курицы			80,0	15,4	3,8	10,0	136,7	0,15	0,1	8,1	5,4	1,1	41,6	64,0	151,4	1,1
	вода	9,1	9,1														
	Масло подсолнечное	2,2	2,2														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	13,7	13,7														
	Куриная грудка (филе)	67,5	59,7														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	9,9	9,9														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1

	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	вафли	50,0															
	Итого за обед			850,0	40,18	19,7	125,16	839,26	0,92	0,36	406,03	11,31	24,2	198,2	221,2	645,7	12,74

Примерное меню для одноразового питания обучающихся (обед)

День: вторник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 8, неделя 2																	
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке			60,0	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	0,02	80,0	0,32	15,0	8,0	12,0	16,0	0,84
	томат	64,2	60,0														
54-6г-2020	Рис отварной			150,0	3,6	5,2	38,0	213,5	0,0	0,0	34,0	0,9	0,0	17,0	12,0	54,0	0,8

	вода	324,0	324,0														
	Крупа рисовая	54,0	54,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)			80,0	15,3	19,9	4,4	257,9	0,1	0,2	116,0	1,0	0,0	98,0	55,0	63,0	1,0
	вода	12,0	12,0														
	Масло подсолнечное	7,1	7,1														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,7	4,7														
	Мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4														
	Минтай (филе)	93,6	82,8														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сметана 20%	47,0	47,0														
	Сыр российский	5,7	5,5														
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	яблоко	150,0															
	Итого за обед			750,0	26,2	30,6	96,3	765,4	0,28	0,3	325,0	3,6	44,8	181,3	114,0	220,6	4,44

	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	печенье	50,0															
	Итого за обед			820,0	24,8	29,7	103,0	775,16	0,54	0,38	216,6	8,98	61,16	193,1	147,3	531,5	6,24