

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 80



Н.В. Коурова

"01" _____ 2023 г.

Утверждаю:

Управляющий группой объектов
ООО "ОМС-ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ"



Д.В. Старков

_____ 2023 г.

Примерное двухнедельное меню

МБОУ СОШ № 80

для учащихся возраста 7 - 11 лет

Сервис: Завтрак (АПП №1)

Сезон: Осень - Зима - Весна

Первая неделя - понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
23	Сыр порциями 10	10	2,30	2,90		38
284	Омлет натуральный 100	100	10,02	13,96	1,82	173
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	16,37	17,39	41,25	391

Первая неделя - вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160	4,60	11,23	25,38	221
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	8,76	20,01	65,10	478

Первая неделя - среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
338	Яблоко 100 (СОШ 2018)	100	0,40	0,40	9,80	47
182	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ 2018)	158	5,49	8,60	29,41	218
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	9,94	9,53	78,64	445

Первая неделя - четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
23	Сыр порциями 10	10	2,30	2,90		38
257	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,98	32,52	248
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	10,89	14,41	71,95	466

Первая неделя - пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
297/1996	Запеканка из творога со сгущённым молоком 75/15	90	14,86	11,79	20,94	249
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	19,02	20,57	60,66	506

При составлении диетического меню были использованы следующие литературные источники:

1. ГОСТ 52150-13 О безопасности пищевых продуктов

СанПиН 2.3.4.3890-15 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Справочник «Химический состав пищевых продуктов» Под ред. И.М. Соловьева И.Н. Болдырева

Справочник «Состав пищевых продуктов» Под ред. И.М. Соловьева И.Н. Болдырева

Вторая неделя - понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
284	Омлет натуральный 100	100	10,02	13,96	1,82	173
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	14,12	22,74	41,33	428

Вторая неделя - вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
338	Яблоко 100 (СОШ 2018)	100	0,40	0,40	9,80	47
257	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,98	32,52	248
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	8,99	11,91	81,75	475

Вторая неделя - среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
324	Яйцо вареное 1 шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 150/10	160	6,54	11,89	33,03	266
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	16,94	18,17	72,81	525

Вторая неделя - четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
257	Каша молочная манная с маслом сливочным 150/10	160	4,62	10,88	23,87	215
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	8,72	19,66	63,38	470

Вторая неделя - пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
297/1996	Запеканка из творога со сгущённым молоком 75/15	90	14,86	11,79	20,94	249
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	21,27	15,22	60,58	469

Пищевая ценность			11,25	14,13	53,12	388
-------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	------------

При составлении двухнедельного меню была использована литература:

ТР ТС 021/2011 О безопасности пищевой продукции

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения"

Справочник "Химический состав пищевых продуктов" /Под ред. И.М. Скурихина, М.Н.Волгарева

Сборники рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.