

Утверждено:
Приказ № 29-1 от «20» . 08 . 2024 года
Директор школы МКОУ «Солдатская ООШ»
З.А. Горбунова



Двухнедельное меню
МКОУ «Солдатская основная общеобразовательная школа»
Фатежского района Курской области
(7-18 лет)

1 день

№	наименование блюда	техно логич еская карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<u>День 1 – завтрак</u>											
1	Каша пшённая молочная жидкая	№ 182	200	250	6,04	7,55	7,27	9,08	34,29	42,86	227,16	283,95
2	Хлеб пшеничный		40	50	3,20	6,4	0,30	0,60	25,70	51,4	112,70	225,4
3	Сыр «Российский» порциями	№ 15	20	30	6,96	6,96	8,85	8,85	-	-	109,2	109,2
4	Чай с лимоном	№ 377	200	200	0,07	0,07	0,01	0,02	15,31	15,31	61,62	61,62
	Всего:				16.27	20.98	16.43	18.55	75.3	109.57	510.68	680.17
	<u>День 1 – обед</u>											
1	Рассольник Ленинградский	№ 96	250	300	5,03	6,03	11,30	13,56	32,38	38,85	149,60	179,52
2	Плов	№ 265	200	250	24,33	30,41	20,69	25,86	33,71	42,13	418,37	522,96
3	Хлеб пшеничный.		40\40	50/50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
4	Кисель	№ 352	200	200	-	-	-	-	21,2	21,2	84,6	84,6
5	Пряник		40	40	3,4	3,4	4,52	4,52	27,88	27,88	165,8	165,8
	Всего:				38.91	45.99	37.16	44.59	166.32	181.21	1041.87	1176.38
	Итого:				55.18	66.97	53.59	63.14	241.62	290.78	1552.55	1856.55

2 день

№	наименование блюда	техно логич еская карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<u>День 2 – завтрак</u>											
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	№ 183	200	250	7,94	9,92	8,21	16,41	35,13	43,91	246,17	307,71
2	Какао с молоком	№ 382	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,7	25,7	153,92	153,92
3	Печенье		40	40	3,7	3,7	4,52	4,52	27,88	27,88	165,8	165,8
	Всего:				15.41	17.39	16.66	24.86	88.71	97.49	565.89	627.43
	<u>День 2 – обед</u>											
1	Суп картофельный с бобовыми	№ 102	250	300	2,34	2,80	3,89	4,66	13,61	16,33	98,79	118,54
2	Картофельное пюре	№ 312	150	200	3,08	4,10	2,33	3,10	19,13	25,5	109,7	146,2
3	Котлета с соусом	№ 268	100	120	10,68	12,81	11,72	14,06	5,74	6,88	176,75	212,1
4	Салат из белокачанной капусты	№ 45	100	100	1,3	1,3	3,3	3,3	6,5	6,5	94,1	94,1
5	Хлеб пшеничный или ржаной.		40\40	50\50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
6	Чай с сахаром	№ 376	200	200					15,04	15,04	60,16	60,16
7	Зефир		20	20	0,13	0,13			16	16	64,51	64,51
	Всего:				23.68	27.29	21.89	25.77	127.17	137.4	827.51	919.11
	Итого:				39.09	44.68	38.55	50.63	215.88	234.89	1393.4	1546.54

3 день

№	наименование блюда	технологическая карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
<u>День 3 – завтрак</u>												
1	Оладьи с сахаром	№ 401	50	70	11.02	12.02	15.43	16.50	57.81	58.90	414	414
2	Кисель	№ 352	200	200	-	-	-	-	21,2	21,2	84,6	84,6
Всего:					11.02	12.02	15.43	16.50	79,01	80.10	498.60	498.60
<u>День 3 – обед</u>												
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	№ 104	250	300	9,76	11,71	6,82	8,18	19,01	22,8	175,10	210,12
2	Макаронные изделия отварные	№ 202	150	230	3,19	4,89	6,06	8,29	23,89	28,66	160,8	192,96
3	Гуляш	№ 260	80	100	14,45	18,06	16,13	20,16	4,30	5,37	221,0	276,25
4	Хлеб ржаной. Пшеничный.		40/40	50/50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
5	Сок фруктовый в мелко – штучной упаковке		200	200					22,4	22,1	108,0	108,0
6	Печенье		40	40	3,7	3,7	4,52	4,52	27,88	27,88	165,8	165,8
Всего:					36.95	44.51	34.18	41.8	148.63	157.96	1054.21	1176.63
Итого:					51.37	59.93	54.13	62.82	255.52	265.94	1718.6	1841.43

4 день

№	наименование блюда	техно логич еская карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<u>День 4 – завтрак</u>											
1	Каша жидкая молочная из манной крупы	№ 181	200	250	6,53	8,16	7,03	8,78	38,78	48,47	240,92	301,15
2	Хлеб пшеничный		40	50	3,20	6,4	0,30	0,60	25,70	51,4	112,70	225,4
3	Масло сливочное порциями	№ 14	10	20	0,1	0,2	7,2	14,4	0,1	0,2	66	132
4	Чай с сахаром	№ 376	200	200					15,04	15,04	60,16	60,16
	Всего:				09.83	14.76	14.53	23.78	79.62	115.11	479.78	718.71
	<u>День 4 – обед</u>											
1	Борщ с капустой и картофелем	№ 82	250	300	1,93	2,31	6,34	7,60	10,05	12,06	104,16	124,99
2	Рис отварной	№ 304	150	230	3,88	5,91	5,08	7,75	40,27	61,74	225,72	346,10
3	Тефтели	№ 279	80	100	12,58	15,72	14,60	18,25	8,74	10,92	219,83	274,78
4	Хлеб ржаной, пшеничный		40/40	50/50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
5	Компот из смеси сухофруктов	№ 349	200	200	0,56	0,56	-	-	27,89	27,89	113,79	113,79
6	Печенье		40	40	3,7	3,7	4,52	4,52	27,88	27,88	165,8	165,8
	Всего:				28.8	34.35	31.19	38.77	245.6	191.64	1052.8	1099.96
	Итого:				38.63	49.11	45.72	62.55	325.22	306.75	1532.58	1818.67

5 день

№	наименование блюда	техно логич еская карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День 5 – завтрак											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	№ 120	200	250	6,98	8,37	7,65	9,18	24,66	29,59	195,0	234,0
2	Какао с молоком	№ 382	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,70	25,70	153,92	153,92
3	Зефир		20	20	0,13	0,13	-	-	16	16	64,51	64,51
	Всего:				10.88	12.27	11.58	13.11	50.52	71.29	237.93	452.46
	День 5 – обед											
1	Суп картофельный с бобовыми	№ 102	250	300	2,34	2,80	3,89	4,66	13,61	16,33	98,79	118,54
2	Картофельное пюре	№ 312	150	200	3,08	4,10	2,33	3,10	19,13	25,5	109,7	146,2
3	Рыба, тушённая в томате с овощами	№ 229	140	140	14,52	14,52	8,03	8,03	7,51	7,51	160,29	160,29
4	Салат из свеклы отварной	№ 52	100	100	1,65	1,65	4,12	4,12	7,3	7,3	73	73
5	Хлеб ржаной и пшеничный		40/50	40/50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
6	Чай с лимоном	№ 377	200	200	0,07	0,07	0,01	0,02	15,31	15,31	61,62	61,62
7	Пряник		40	40	3,4	3,4	4,52	4,52	27,88	27,88	165,8	165,8
	Всего:				31.21	32.69	23.55	25.1	141.89	166.56	892.7	1048.95
	Итого:				42.09	44.96	35.13	38.21	192.41	237.96	1130.63	1501.41

6 день

№	наименование блюда	технологическая карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<u>День 6– завтрак</u>											
1	Оладьи с повидлом	№ 401	50	70	11.02	12.02	15.43	16.50	57.81	58.90	414	414
2	Чай с сахаром	№ 376	200	200					15,04	15,04	60,16	60,16
	Всего:				11.02	12.02	15.43	16.50	72.85	73.94	464.16	464.16
	<u>День 6 – обед</u>											
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 103	250	300	2,83	3,96	2,86	3,43	21,76	26,11	124,09	148,9
2	Капуста тушеная	№ 321	150	230	3,93	6,0	5,54	8,49	20,17	30,92	130,74	200,46
3	Фрикадельки в соусе	№ 280	100	120	11,02	13,22	12,45	14,97	7,52	9,02	186,09	223,3
4	Хлеб пшеничный.		40/40	50/50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
5	Компот из смеси сухофруктов	№ 349	200	200	0,56	0,56	-	-	27,89	27,89	113,79	113,79
6	Пряник ванильный		40	40	3,4	3,4	4,52	4,52	27,88	27,88	165,8	165,8
	Всего:				27.89	33.29	26.02	32.06	156.37	172.97	944.01	1075.75
	Итого:				38.91	45.31	41.45	48.56	229.22	246.91	1408.17	1539.91

7 день

№	наименование блюда	техно логич еская карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<u>День 7– завтрак</u>											
1	Каша жидкая молочная рисовая	№ 182	200	250	7,94	9,92	8,21	16,41	35,13	43,91	246,17	307,71
2	Масло сливочное порциями (шоколадное)	№ 14	10	20	0,1	0,2	7,2	14,4	0,1	0,2	66,0	132,0
3	Хлеб пшеничный		40	100	3,20	6,4	0,30	0,60	25,70	51,4	112,70	225,4
4	Чай с лимоном	№ 377	200	200	0,07	0,07	0,01	0,02	15,31	15,31	61,62	61,62
	Всего:				11.31	16.59	15.72	31.43	76.24	110.82	486.49	726.73
	<u>День 7 – обед</u>											
1	Борщ с капустой и картофелем	№ 82	250	300	1,93	2,31	6,34	7,60	10,05	12,06	104,16	124,99
2	Плов	№ 265	200	250	24,33	30,41	20,69	25,86	33,71	42,13	418,37	522,96
3	Хлеб пшеничный, ржаной.		40/40	50/50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
4	Сок фруктовый в мелко – штучной упаковке		200	200					22,4	22,1	108,0	108,0
5	Зефир		20	20	0,13	0,13	-	-	16	16	64,51	64,51
	Всего:				32.54	39	27.68	34.11	133.31	143.44	918.54	1043.96
	Итого:				43.85	55.59	43.4	65.54	209.55	254.26	1405.03	1770.69

8 день

№	наименование блюда	техно логич еская карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<u>День 8 – завтрак</u>											
1	Каша жидкая молочная пшённая	№ 182	200	250	6,04	7,55	7,27	9,08	34,29	42,86	227,16	283,95
2	Кисель	№ 352	200	200	-	-	-	-	21,2	21,2	84,6	84,6
3	Пряник ванильный		40	40	3,4	3,4	4,52	4,52	27,88	27,88	165,8	165,8
	Всего:				9.44	10.95	11.60	13.60	83.37	91.94	477.56	543.35
	<u>День 8 – обед</u>											
1	Рассольник Ленинградский	№ 96	250	300	5,03	6,03	11,30	13,56	32,38	38,85	149,60	179,52
2	Тефтели	№ 278	80	100	12,58	15,72	14,60	18,25	8,74	10,92	219,83	274,78
3	Капуста тушеная	№ 321	150	230	3,93	6,0	5,54	8,49	20,17	30,92	130,74	200,46
4	Хлеб ржаной, пшеничный .		40/40	50/50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
5	Чай с сахаром	№ 376	200	200					15,04	15,04	60,16	60,16
6	Печенье		40	40	3,7	3,7	4,52	4,52	27,88	27,88	165,8	165,8
	Всего:				31.39	37.6	36.61	45.47	155.36	174.76	949.63	1104.22
	Итого:				40.83	54.95	47.74	59.67	264.43	318.1	1439.89	1863.97

9 день

№	наименование блюда	техно логич еская карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<u>День 9– завтрак</u>											
1	Оладьи с сахаром	№ 401	50	70	11.02	12.02	15.43	16.50	57.81	58.90	414	414
2	Какао с молоком	№ 382	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,70	25,70	153,92	153,92
3	Зефир		20	20	0,13	0,13	-	-	16	16	64,51	64,51
	Всего:				14.92	15.92	19.36	20.43	99.51	100.6	632.43	632.43
	<u>День 9– обед</u>											
1	Суп картофельный с бобовыми	№ 102	250	300	2,34	2,80	3,89	4,66	13,61	16,33	98,79	118,54
2	Картофельное пюре	№ 312	150	200	3,08	4,10	2,33	3,10	19,13	25,5	109,7	146,2
3	Котлета с соусом	№ 268	100	120	10,68	12,81	11,72	14,06	5,74	6,88	176,75	212,1
4	Салат из белокачанной капусты	№ 45	100	100	1,3	1,3	3,3	3,3	6,5	6,5	94,1	94,1
5	Хлеб ржаной, пшеничный		40/40	50/50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
6	Кисель	№ 352	200	200	-	-	-	-	21,2	21,2	84,6	84,6
7	Пряник ванильный		40	40	3,4	3,4	4,52	4,52	27,88	27,88	165,8	165,8
	Всего:				26.95	30.56	26.41	30.29	145.21	155.44	953.24	1044.84
	Итого:				41.87	46.48	45.77	50.72	244.72	256.04	1585.67	1677.27

10 день

№	наименование блюда	техно логич еская карта	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<u>День 10– завтрак</u>											
1	Каша жидкая молочная овсяная	№ 182	200	250	6,56	8,2	8,33	10,41	35,09	43,86	241,11	301,38
2	Хлеб пшеничный		40	50	3,20	6,4	0,30	0,60	25,70	51,4	112,70	225,4
3	Масло сливочное	№ 14	10	20	0,1	0,2	7,2	14,4	0,1	0,2	66	132
4	Чай с сахаром	№ 376	200	200					15,04	15,04	60,16	60,16
	Всего:				9.86	14.8	15.83	25.41	75.93	110.5	479.97	718.94
	<u>День 10– обед</u>											
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	№ 104	250	300	9,76	11,71	6,82	8,18	19,01	22,8	175,10	210,12
2	Каша гречневая рассыпчатая	№ 171	150	230	8,73	13,38	5,43	8,32	45,45	69,69	263,80	404,43
3	Хлеб ржаной, пшеничный.		40/40	50/50	6,15	6,15	0,65	0,65	51,15	51,15	223,5	223,5
4	Чай с лимоном	№ 377	200	200	0,07	0,07	0,01	0,02	15,31	15,31	61,62	61,62
5	Зефир		20	20	0,13	0,13			16	16	64,51	64,51
	Всего:				39.29	49.5	29.04	37.33	151.22	180.32	1009.53	1240.43
	Итого:				49.15	64.3	44.87	62.74	227.15	290.82	1489.5	1959.37

Составлено на основании: сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А.. Москва Дели принт 2011.

11	Макароны /вермишель	15		15	53				20	46			13	87%
12	Картофель	187	26	34	26		20	100	20	26	26	100	38	20%
	Овощи													
13	Лук		25	17	3	24	22	23	20	26	14	26	20	
14	Морковь		10	35	8	8	23	10	8	10	33	15	16	
15	Петрушка		5	6	3	6	3			3	3		3	
16	Томат-пюре			14		8	16	1	5		14	6	6	
17	Укроп				3						7		1	
18	Капуста					131	20		60			21	23	
19	Свекла						40						4	
	Всего :	280												45%
20	Сухофрукты	15		23	23				23		23		9	60%
21	Сок	200	200									200	40	20%
22	Птица	35	75		61	106	96	117	75	112		142	78	223%
23	Рыба	58		87							87		17	29%
24	Молоко	300	76	203	189	176	176	205	225	182	168	76	168	56%
25	Сыр	10	30	30	30		30	30		30	30	30	24	80%
26	Масло сливочное	30	12	12	7	15	24	16	21	10	23	14	15	50%
27	Масло растительное	15	20	7	7	4	17	8	5	11	7	15	9	60%
28	Сахар	30	19	43	44	34	27	35	45	25	47	24	34	113%
29	Чай	1	1			1		1				1	0,4	40%
30	Какао-порошок	1		5		5		5		5			2	200%
31	Соль	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	100%

Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: двухразовое

Возрастная категория: 12 лет и старше

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	120	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	42%
2	Хлеб пшеничный	200	168	150	150	150	150	150	168	169	150	169	157	79%	
3	Мука пшеничная	20			5	3		1				2	1	5%	
	Крупы, бобовые														
4	Крупа манная		37				37					37	11		
5	Крупа гречневая		82	63				110			110		37		
6	Рис			83	55			19	83	46			29		
7	Крупа перловая				12						12		2		
8	Геркулес					37							4		
9	Горох / Фасоль		24							24			5		
10	Крупа пшенная							11			42		5		
	Всего:	50												186%	
11	Макароны / вермишель	20		18	81				24	70			19	95%	

12	Картофель	187	31	44	31		24	120	25	31	31	120	46	25%
	Овощи													
13	Лук		30	18	4	32	24	28	24	31	15	31	24	
14	Морковь		12	37	10	11	28	12	10	12	35	20	10	
15	Петрушка		6	6	4	8	3			3	4		3	
16	Томат-пюре			14		12	19	1	6		14	9	8	
17	Укроп				4						8		1	
18	Капуста					201	24		72			32	33	
19	Свекла						48						5	
	Всего :	320												62%
20	Сухофрукты	20		23	23				23		23		9	45%
21	Сок	200	200									200	40	20%
22	Птица	53	90		73	132	115	144	90	134		169	95	179%
23	Рыба	77		87							87		17	22%
24	Молоко	350	93	225	209	293	193	228	250	200	183	93	197	56%
25	Сыр	15	30	30	30		30	30		30	30	30	24	160%
26	Масло сливочное	35	17	17	9	21	25	22	36	13	38	25	22	63%
27	Масло растительное	18	12	7	7	5	20	9	6	13	7	19	11	61%
28	Сахар	35	20	44	45	35	28	36	46	28	48	28	36	203%
29	Чай	2	1			1		1				1	0,4	20%
30	Какао-порошок	1.2		5		5		5		5			3	167%
31	Соль	5	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	60%

