

Утверждаю
 Директор МОУ « Виньковская НОШ»
 Федосова А.В.
 «_15_» апреля 2025 г.



МЕНЮ

Примерное двухнедельное цикличное меню для организации горячего питания учащихся, посещающих интернаты с дневным пребыванием при МОУ « Виньковская начальная общеобразовательная школа» муниципального района « Ферзиковский район»

Наименование	Выход, (г)	Содержание пищ. веществ,г			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
1 день													
Завтрак													
Каша геркулесовая с маслом сливочным	250	16,6	20,4	78,4	244	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Чай с лимоном	250	0,3		15,2	60,0		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Выпечка (без крема)	50	4,8	7,4	30,1	194,0		0,12	0,85	0,002	16,9	0,04	11,0	1,0
Итого завтрак:					498								
Обед													
Свежие овощи куском: помидоры	100	1,1	1,8	3,6	32								
Рассольник со сметаной на курином бульоне	250	1,68	3,6	10,88	83,20	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,28

Гуляш мясной (из мяса кур)	90	19,92	17,6	6,16	132,00									
Гречка отварная	150	15,7	20,8	94,6	375,3	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4	
Сок фруктовый промышленного производства	200	1,4		15,6	79,8			5,6		0,4	5,3	7		
Фрукт (яблоко)	150													
Выпечка (без крема)	50	4,8	7,4	30,1	194,0		0,12	0,85	0,002	16,9	0,04	11,0	1,0	
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Итого:					1198,60									
Всего:					1696,60									
2 день														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом	250	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3	
Какао с молоком	250	3,78	3,91	26,04	154,15									
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Вафли	1/30	2,9	4,5	17,2	101,2		0,06	0,5	0,001	9,0	0,02	6,1	0,6	
Итого:					611,35									
Обед														
Свежие овощи куском : огурец	100	1,1	1,8	3,6	32									
Суп- лапша на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	11,52	2,96	6,8	98,16									
Рис отварной	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	
Кисель	200			30,6	118					0,03	0,3			
Фрукт (груша)	150													
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Кондитерское изделие (без крема)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0		1,0		0,16	1,2				

Завтрак													
Запеканка творожная с повидлом	250/20	7,0	12,5	40,26	302,0	0,07	0,53	0,73	0,55	1,4	218,7	37,9	313,3
Какао с молоком	250	3,78	3,91	26,04	154,15								
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Итого завтрак:					587,65								
Обед													
Свежие овощи куском: (огурцы)	100	1,1	1,8	3,6	32								
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79								
Макаронны отварные	150	7,3	8,2	92,6	331	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Рыба припущенная	1/90	11,34	0,55	0,30	64,36		0,5	1,15		75,0	0,58	37,7	136,6
Сок фруктовый	200	1,4		15,6	108			5,6		0,4	5,3	7	
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Кондитерское изделие (без крема)	30	2,5	5,1	19,8	205		0,6	0,4	0,1	1			
Итого обед:					991,15								
Всего:					1578,8								
8 день													
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Чай с лимоном	250/7	0,3		15,2	60		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Итого завтрак:					448								
Обед:													
Овощи свежие куском (помидоры)	100	0,81		4,8	45,8		1,16	18,3	0,01	0,2	0,29	8,7	15,9
Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	250/10	2,06	5,82	9,15	98,35	0,06	30,03	0,03	0,23	43,52	51,88	20,95	0,75

Гуляш (мясо курицы)	90	19,92	17,6	6,16	260,8									
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42	
Кисель фруктовый	200			30,6	118					0,03	0,3			
Фрукт (яблоко)	150													
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Кондитерское изделие (без крема)	30													
Итого обед:					992,14									
Всего:					1440,14									
9 день														
Завтрак														
Каша геркулесовая с маслом	250/5	16,6	20,4	78,4	244,0	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3	
Кофейный напиток	250	2,5	3,5	27,9	148	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5		
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Итого завтрак:					504,0									
Обед														
Свежие овощи куском:(огурцы)	100	1,1	1,8	3,6	32									
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	
Голубцы ленивые из мяса кур	250/5	7,35	13,79	10,94	198,58	0,13	46,45	0,03	0,37	66,39	112,0	29,26	1,47	
Сок фруктовый промышленного производства	200	1,4		15,6	108			5,6		0,4	5,3	7		
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Фрукт (апельсин)	150													
Итого обед:					724,88									
Всего:					1496,88									
10 день														
Завтрак														
Каша пшеничная со сливочным маслом	250/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3	

Какао с молоком	250	3,78	3,91	26,04	154,15									
Выпечка (без крема)	1/30	7,2	11,1	45,2	291,0		0,18	1,3	0,003	25,4	0,06	16,5	1,5	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Итого завтрак:					801,15									
Обед														
Овощи свежие куском: помидоры	100	1	10,16	4,6	113,92									
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	13,4	17,8	31,5	153	0,04	2,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9	
Плов из мяса птицы (курица)	250	15,04	21,9	27,6	370,1	11,09	0,05	3,38	0,09	1,68	19,38	35,6	183,0	
Компот из свежих фруктов	200	0,16		14,99	60,64									
Фрукт (груша)	150													
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Кондитерское изделие (без крема)	30	2,5	5,1	19,8	205		0,6	0,4	0,1	1				
Итого обед:					1107,96									
Всего:					1909,11									

Примечание:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных учреждениях. Хлебпродинформ. Москва. 2004 г.

2. Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания. Справочник М.: ДеЛипринт, 2007 г. Скурихны И.М. Тутьельян В.А.