

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам.Начальник Территориального  
Отдела Управления  
Роспотребнадзора по  
Нижегородской области

  
М.А. Андрианова

« 31 » августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Муниципального  
Бюджетного Учреждения  
«Сервисный центр Володарского  
муниципального района»

  
А.А. Карика

« 31 » августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор школы №

  
« 09 » 2020 г.

## **ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Для учащихся 11-18 лет школ Володарского муниципального  
района**

**на 2020 – 2021 учебный год**

Меню разработано на основе Сборника рецептов

1996г.,1997 г.,2007г.2015г.

Справочника химических составов

продуктов 1987 г.



# Первая неделя

## Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

### Завтрак

	Масло сливочное	1/15	0,10	12,40	0,10	112,30
609-2011	Котлета особая	1/100	14,90	21,20	13,80	307,00
274-1996	Макароньы отварные с сыром	1/200/15/9	16,30	19,10	58,00	475,00
	Сок	1/200	1,00	0,00	23,40	97,60
	Батон	1/60	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/70	5,40	1,80	27,90	148,20
			<b>41,50</b>	<b>43,60</b>	<b>148,60</b>	<b>1272,10</b>

### Обед

75-1996	Икра свекольная	1/100	2,02	7,50	9,20	111,00
139-96	Суп картофельный с макар из-ми с мясными фрикадельками(фарш гов)	17,5/250	6,50	3,70	21,70	143,00
330-96	Шницель н/р рыбный с маслом(минтай)	1/100/10	21,80	18,90	12,80	315,60
472-96	Картофельное пюре	1/200	4,13	6,20	32,90	197,30
867-3-96	Компот из кураги+С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,20	17,20	95,60
			<b>42,25</b>	<b>38,00</b>	<b>139,10</b>	<b>1060,90</b>

# Первая неделя

## Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

### Завтрак

297-96	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/30	36,90	31,30	37,00	558,70
628-96	Чай с сахаром и молоком	1/200	0,00	0,00	15,70	60,00
	Батон	1/80	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,00	16,95	70,20
			<b>41,30</b>	<b>32,80</b>	<b>95,05</b>	<b>820,90</b>

### Обед

40-2015	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	1/100	2,73	6,16	9,55	112,70
132-96	Суп из овощей с курицей и сметаной(грудка куриная)	14/250/15	7,10	8,80	13,00	155,60
401-3-96	Гуляш из птицы(грудка куриная)	1/50/75	14,90	21,20	13,80	307,00
469-96	Макароны отварные	1/200	6,30	5,40	33,80	212,00
642-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Йогурт	1/125	3,00	0,00	44,80	191,20
			<b>43,18</b>	<b>46,71</b>	<b>179,05</b>	<b>1315,90</b>
<b>Всего за день</b>			<b>84,48</b>	<b>79,51</b>	<b>274,10</b>	<b>2136,80</b>

# Первая неделя

## Суббота

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

### Завтрак

431-96	Макаронник с мясом(ф.гов)	1/150/5	26,10	28,70	43,00	535,00
642-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,44	0,48	16,36	79,52
	Масло сливочное	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00
			<b>37,80</b>	<b>43,93</b>	<b>130,45</b>	<b>1008,37</b>

### Обед

42064,0 0	Бутерброд с сыром	1/50	6,27	7,86	13,80	307,00
138-96	Суп гороховый с тушенкой гов.	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00
330-96	Шницель н/р рыбный с маслом(минтай)	1/100/10	21,80	18,90	12,80	315,60
215-96	Рагу из овощей	1/200	2,60	7,98	11,30	124,50
867-3-96	Компот из кураги+С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб ржаной	1/50	3,05	0,60	20,45	99,40
			<b>46,12</b>	<b>42,44</b>	<b>115,25</b>	<b>1178,50</b>
<b>Всего за день</b>			<b>83,92</b>	<b>86,37</b>	<b>245,70</b>	<b>2186,87</b>

# Вторая неделя

## Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

### Завтрак

	Масло сливочное	1/10	0,10	8,30	0,10	174,50
	Сыр	1/30	7,80	7,95	0,00	102,75
79-2010	Рыба в омлете(минтай)	1/100	18,90	10,20	3,20	180,80
642-3-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/30	2,60	0,50	13,70	72,40
			<b>30,20</b>	<b>17,20</b>	<b>74,80</b>	<b>575,20</b>

### Обед

53-96	Салат "Острый"	1/100	3,10	18,10	10,90	215,00
120-96	Щи из св капусты с тушенкой гов.и сметаной	25/250/15	7,00	8,80	10,70	346,90
422-96	Тефтели в соусе(ф.гов.)	115/75	18,40	17,80	15,90	299,00
469-96	Макароны отварные	1/200	8,40	7,20	45,00	283,00
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00
	Хлеб пшеничный	1/60	2,60	0,50	13,70	72,40
			<b>40,30</b>	<b>52,40</b>	<b>115,60</b>	<b>1295,30</b>
<b>Всего за день</b>			<b>70,50</b>	<b>69,60</b>	<b>190,40</b>	<b>1870,50</b>

# Вторая неделя

## Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

### Завтрак

297-3-96	Запеканка творожная(сгущ.молоко )	1/200/30	27,80	20,85	40,05	462,00
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00
	Фрукты свежие	1/100	0,60	0,00	16,95	70,20
			<b>33,60</b>	<b>23,95</b>	<b>104,70</b>	<b>769,20</b>

### Обед

	Огурец соленый	1/50	0,80	0,00	1,80	10,40
139-96	Суп картофельный с макар из-ми с курицей(грудка кур)	14/250	8,00	5,00	21,80	179,60
460-3-96	Котлета куриная(грудка кур.)	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30
215-96	Рагу из овощей	1/200	2,60	7,98	11,30	124,50
585-96	Компот из груш+С	1/200	0,20	0,00	27,80	106,80
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00

<b>Всего за день</b>			<b>34,10</b>	<b>23,95</b>	<b>117,80</b>	<b>822,20</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

# Вторая неделя

## Суббота

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

### Завтрак

	Сосиска отварная	1/60	12,30	25,30	0,00	276,90
420-2007	Макароны запеченные с яйцом	1/230	12,20	15,10	41,40	350,00
642-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
	Батон	1/70	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/50	6,00	1,80	25,80	143,40
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00
			<b>37,60</b>	<b>46,90</b>	<b>130,40</b>	<b>1089,30</b>

### Обед

162-96	Суп молочный с макаронными изд.	1/250	15,50	19,75	58,00	470,00
595-96	Рагу из свинины	50/200	10,50	35,00	32,00	485,50
867-96	Компот из кураги+С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,20	17,20	95,60
695-96	Ватрушка с творогом	1/75	12,90	9,80	43,10	314,10
			<b>46,70</b>	<b>66,25</b>	<b>195,60</b>	<b>1563,60</b>

<b>Всего за день</b>			<b>84,30</b>	<b>113,15</b>	<b>326,00</b>	<b>2652,90</b>
----------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------

<b>Всего за две недели</b>			<b>684,52</b>	<b>660,76</b>	<b>2632,69</b>	<b>19479,45</b>
----------------------------	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

Таблица выполнения норм питания в школе(11-18 лет) 2020-2021 гг  
обед

№ п/п	Наименование продуктов	Дневная норма	Норма продуктов 35% от нормы	Фактически выполнено в день на одного ребенка														Отклонение от нормы в %
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	всего за 12 дней	за 1 день	
1	Хлеб ржаной	80	28	50	40	30	40	70	50	40	60	30	40	50	30	530	44,17	57,74
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	50	52	72	54		74	50	75	50	78	60	40	655	54,58	3,97
3	Мука пшеничная	15	5,25	44		2		39		32		7,5			33	157,5	13,13	150,00
4	Макаронные изделия	15	5,25		10		70				70					150	12,5	138,10
5	Крупы, бобовые	45	15,75	112			29		20	78	10	16		30		295	24,58	56,08
6	Картофель	188	65,8	67	328	100	95	148	114	100	86	100	165	300	128	1731	144,3	119,22
7	Овощи зелень	320	98	155	160	405	105	234	218	98	115	299	165	150	44	2148	179	82,65
8	Фрукты свежие	185	64,75		200	100				150			200		44	694	57,83	-10,68
9	Фрукты сухие	15	5,25		24	24			24			24			24	120	10	90,48
10	Соки	200	70	200							200			200		600	50	-28,57
11	Мясо жилованное	70	24,5	99	23,5			99	27	74	101			25	74	522,45	43,54	77,70
12	Цыплята 1 кат.потрошен.	35	12,25			71	83					95	91			340	28,33	131,29
13	Рыба-филе	58	20,3		124				124	35				125		408	34	67,49
14	Колбасные изделия	14,7	5,15					50			15					65	5,417	5,18
15	Молоко	300	105		60		100			100				60	125	445	37,08	-64,68
16	Творог	50	17,5	27,5											27,5	54,95	4,579	-73,83
17	Сыр	9,8	3,43						17							17	1,417	-58,70
18	Сметана	10	3,5				25	15			15	35				90	7,5	114,29
19	Масло сливочное	30	10,5	9	18	20	9		15		9			9	5	94	7,833	-25,40
20	Масло растительное	15	5,25	14	9,6	6	10,2	15,9	10	19	14,2	10,2	14,8	8		131,9	10,99	109,37
21	Яйца(в граммах)	40	14		10	7,5	8			43						68,5	5,708	-59,23
22	Сахар	40	14	4,17	21,2	20	20	20	20	25		15	20		21,2	186,57	15,55	11,05
24	Чай	0,4	0,1					2								2	0,167	66,67
25	Дрожжи	1,2	0,4	4				4		4				4		16	1,333	233,33
26	Соль	5	1,75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	14,29
27	Кисломол. продукты	150	52,5				125									125	10,42	-80,16
28	Какао	1,2	0,42				2									2	0,167	-60,32