Сидоренко И.Г.
Глотовой Т.Г.
для анализа

СОГЛАСОВАНО
Начальник
ТО Управления «Роспотребнадзора»
по Ростовской области

в Цимлянском, Волгодонском,
Семикаракорском, Константиновском,
Мартыновском районах
_____В.А. Гордеев

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Верхнепотаповкая СОШ»
_____ О.А. Анисимова
Приказ от 20.08.2020 года №148

Примерное двухнедельное меню
рационов питания для детей 1-4 класса
на 2020-2021 учебный год
составлено на основании сборника рецептур,
А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко 2013 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
	1 неделя понедельник						
1.	Каша рассыпчатая (пшеничная) со сливочным маслом и сахаром	200	6,05	22,4	51,36	436,2	1
2.	Пирожок с повидлом	150	5,9	21,10	56,3	437	2
3.	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14,20	56	3
	ИТОГО	**550**	**12,35**	**43,50**	**121,86**	**929,20**	
	1 неделя вторник						
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Котлета рубленная (куриная)	150	22,8	20,4	20,25	357	4
2.	Картофель отварной	200	4,00	0,80	33,40	164	5
3.	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	97	-
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	-
	ИТОГО	**700**	**32,8**	**28,7**	**101,95**	**827**	
	1 неделя среда						
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Рыба тушенная в томате с овощами	150/50	36,60	11,7	7,75	133,5	6
2.	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	7
3.	Соленый огурец	100	2,8	0	1,3	16	-
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Чай с сахаром	200	0	0	14,20	56	3
	ИТОГО	**700**	**47,10**	**13,6**	**73,35**	**472,5**	

Входящий № 4264
«25» 08 2020 г.
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в Цимлянском,
Волгодонском, Семикаракорском,
Константиновском, Мартыновском районах

1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Мясо птицы отварное с овощами	150/20	38,46	11,13	4,29	275	**8**
2.	Макаронные изделия отварные	200	7,536	5,959	28	276,11	**9**
3.	Зеленый горошек	80	2,88	0,08	7,84	44	-
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Бутерброд с сыром	50/60/30	18,81	39,95	25	537,4	**10**
6.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	-
	ИТОГО	**790**	**72,48**	**57,41**	**106,03**	**1341,51**	

1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Каша вязкая гречневая	200/20	2,27	0,44	12,85	64,8	**11**
2.	Сосиска отварная	60	5,4	17,7	42	184,2	**12**
3.	Соленый огурец	100	2,8	0	1,3	16	-
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Булочка	150	10,8	9,30	76,50	475,5	**13**
6.	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	**14**
	ИТОГО	**760**	**28,87**	**30,84**	**178,52**	**1002,50**	

2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Каша рассыпчатая (пшеничная) со сливочным маслом и сахаром	200	6,05	22,4	51,36	436,2	**1**
2.	Пирожок с повидлом	150	5,9	21,10	56,3	437	2
3.	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14,20	56	3
	ИТОГО	**550**	**12,35**	**43,50**	**121,86**	**929,20**	

2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Макаронные изделия отварные	200/20	7,536	5,959	28	276,11	**9**
2.	Сосиска отварная	60	5,4	17,7	0,42	182,4	**12**
3.	Зеленый горошек	80	2,88	0,08	7,84	44	-
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	-
	ИТОГО	**590**	**20,61**	**24,23**	**76,63**	**711,51**	

2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Курица тушеная с овощами	150	23,17	24,04	4,29	325,8	**15**
2.	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	2,94	150	**7**
3.	Соленый огурец	100	2,8	0	1,3	16	-
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Булочка	150	10,8	9,30	76,50	475,5	**13**
6.	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	**2**
	ИТОГО	**850**	**45,02**	**35,44**	**149,89**	**1144,30**	

2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86	**17**
2.	Зеленый горошек	80	2,88	0,08	7,84	44	-
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
4.	Бутерброд с сыром	50/60/30	18,81	39,95	25	537,4	**10**
5.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	-
	ИТОГО	**620**	**37,51**	**63,26**	**76,03**	**1143,86**	

2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Рис отварной с овощами	200/20	10,66	3,27	43,05	218,4	**16**
2.	Сосиска отварная	60	5,4	17,7	0,42	182,4	**12**
3.	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	97	-
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
4.	Булочка	150	10,8	9,30	76,50	475,5	**13**
5.	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	**14**
	ИТОГО	**780**	**35,66**	**40,67**	**173,24**	**1235,3**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Верхнепотаповкая СОШ»
_____ О.А. Анисимова
Приказ от 20.08.2020 №148

Примерное двухнедельное меню
питания для детей 5-11 классов
2020-2021 учебный год
(составлено на основании сборника рецептур,
А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко 2013 г.)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1 неделя понедельник							
1.	Каша рассыпчатая (пшеничная) со сливочным маслом и сахаром	200	6,05	22,4	51,36	436,2	**1**
2.	Пирожок с повидлом	150	5,9	21,10	56,3	437	**2**
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	**16**
	ИТОГО	**550**	**12,27**	**43,50**	**140,52**	**1005,8**	
1 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Рагу из птицы	200	16,28	15,57	16	380	**7**
2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	**-**
3.	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	**15**
	ИТОГО	**450**	**20,08**	**15,87**	**50,7**	**553**	
1 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Сельдь с луком	60/5	12,02	9,24	11,4	135	**8**
2.	Пюре картофельное	150	3,75	1,6	22,05	139	**9**
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	**-**
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	**16**
	ИТОГО	**465**	**19,89**	**11,14**	**87,01**	**523,6**	

1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Птица отварная	70	19,23	5,56	2,145	137,5	**10**
2.	Макаронные изделия отварные	150/20	7,536	5,959	28	276,11	**12**
3.	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	**14**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	**15**
	ИТОГО	**540**	**30,986**	**14,349**	**67,505**	**621,62**	

1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Суп картофельный с крупой	200	7,075	6,08	17,232	152,18	**4**
2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
3.	Булочка	150	10,8	9,30	76,50	475,5	**3**
4.	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	**15**
	ИТОГО	**600**	**21,675**	**15,68**	**128,432**	**800,68**	

2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Каша рассыпчатая (пшеничная) со сливочным маслом и сахаром	200	6,05	22,4	51,36	436,2	**1**
2.	Булочка	150	10,8	9,30	76,50	475,5	**3**
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	**16**
	ИТОГО	**550**	**16,85**	**31,7**	**141,86**	**967,7**	

2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Ккал.**	**№ ТК**
1.	Макароны отварные с овощами	150/10	7,536	5,959	28	276,11	**12**
2.	Сосиска отварная	50	5,9	12,35	0	135	**11**
3.	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	**14**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	**15**
	ИТОГО	**510**	**17,656**	**21,139**	**65,36**	**619,12**	

2 неделя среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Суп картофельный с бобовыми	200	8,8	4,8	17,8	132	5
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
	Булочка	150	10,8	9,30	76,50	475,5	3
4.	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	15
	ИТОГО	**500**	**23,4**	**14,4**	**129**	**780,5**	

2 неделя четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Рис отварной с овощами	150/10	3,82	5,85	41,8	224,54	13
2.	Сосиска отварная	50	5,9	12,35	0	135	11
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
4.	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	15
	ИТОГО	**460**	**13,52**	**18,5**	**76,5**	**532,54**	

2 неделя пятница

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,38	1,836	17	94,38	6
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
4.	Булочка	150	10,8	9,30	76,50	475,5	3
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	16
	ИТОГО	**600**	**17,3**	**11,436**	**147,06**	**819,48**	