

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 19



Демина Т.Ю.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП КШП №2

И. В. Мальчикова

Примерное 12-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2021/2022

Меню составлено с учетом возрастных групп (7 - 11 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 3-х кратный прием пищи (завтрак, обед, полдник).

Режим питания:

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00; полдник 16.00-16.30.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом- хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов; проводится «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2013
- Сборник технологических нормативов, рецептур на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и Тутельян (Москва, 2011 год).

г. Комсомольск-на-Амуре

Сводная карта 2Х разовое питание 2021-2022г. 7-11 лет на февраль 2022 год

1 день 14.02, 28.02		2 день 01.02, 15.02		3 день 02.02, 16.02		4 день 03.02, 17.02		5 день 04.02, 18.02		6 день 05.02, 19.02	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная	200	Курица(филе) в сметанном соу	50/50	Пудинг из творога,	100	Горошек зеленый	30	Колбасные изделия, соус	50/50	Котлета куриная	80/50
Яйцо вареное(омлет)	1/65	Каша гречнев., рассыпчатая	150	соус молоч. или джем	50	Плов с мясом	150/50	макарон.издел.отварные	150	Каша гречнев., рассыпчат	150
Кофейный напиток	200	Чай с лимоном	200	Каша манная молочная	150	Чай с лимоном	200	Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Бутерброд с сыром	40/15
масло сливочное	15	сыр	15	Батон	40			печенье	25	яблоко печеное	100
яблоко печеное	100										
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед (без обеда)	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из морской капусты	80	Салат из св. помидор	60	Салат из белок.капусты	60	Икра свекольная	80	Салат из св. помидор	60	Салат из св. огурцов	60
Суп гороховый с курицей	200/12,5	Рассольник (курица)	200/12,5	Суп картофель с рыбн консер	250	Суп картофель с крупой, мясо	200	Борщ	200	Свекольник со сметаной	200
Тефтели из печени с рисом	80/50	Голубцы ленивые, соус	80/50	Жаркое по домашнему	120/50	Ежики с соусом	70/30	Рыба тушеная с овощами	50/40	Капуста тушен. с мясом	120/50
Макарон. изделия отварные	150	Картоф. пюре	150	Компот из св. плодов	200	Гороховое пюре	150	Картоф. пюре	150	Компот из с/ ф	200
Компот из св.плодов	200	Компот из св.плодов	200.	Хлеб пшеничный	40	Кисель из свежих ягод	200.	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной	50
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	40
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40		
7 день 07.02, 21.02		8 день 08.02, 22.02		9 день 09.02		10 день 10.02, 24.02		11 день 11.02, 25.02		12 день 12.02, 26.02	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда			с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Макарон.изделия с сыром	150/30	Котлета рыбная любительская	80/50	Пудинг из творога	100	Колбасные изделия, соус	50/50	зеленый горошек	30	Каша молочная	200
Яйцо вареное (омлет)	1/65	Рис отварной	150	Соус молоч. или джем	50	Макарены отварные	150	Плов с курицей	150/50	Горячий бутерброд	40/5/20
Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200	Каша молочная Дружба	150	Чай с лимоном	200	Кофейный напиток	200	Какао	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50	Яблоко печеное	50
Яблоко печеное	50			Батон	40	масло сливочное	10	сыр	15		
						Печенье	25				
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед (без обеда)	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из свежих помидор	60	Салат из свеклы с сыром	60	Салат из св. помидор	60	Салат из овощей (5)	60	Салат из морск. капусты	80	Салат из св. огурцов	60
Суп лапша домашняя	200/12,5	Суп картофель с рыбн консер	200	Борщ	200	Суп гороховый	200	Свекольник со сметаной	200	Суп с клецками, курица	200/12,5
Голубцы ленивые	150/50	Котлета курин. рублен.	80	Оладьи из печени, соус	80/50	Рыба тушеная с овощами	50/40	Мясо духовое	120/50	Гуляш мясной	50/50
Компот с/ф	200	Капуста тушеная	150	Каша греч-я рассып.	150	Картофельное пюре	150	Компот из с/ф	200	Каша гречневая рассып.	150
Хлеб ржаной	50	Компот из св. яблок , лимоном	200.	Компот из св. плодов	200	Компот из св. плодов	200.	Хлеб ржаной	50	Кисель из ягоды	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	50
		Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	яблоко печеное	50	Хлеб пшеничный	40