

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ п. Светлополянск
 _____ В.А.Желудков
 «__» _____ 2026 год

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе п.Светлополянск Верхнекамского района Кировской области

Возрастные категории: с 7 до 11 лет

Сезон: зимний

Неделя первая

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(к кал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |
|--------------------|--------------------------------|------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| понедельник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 | 19,0 | 4,2 | 0,87 | 0,0 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36,0 | 233,7 | 15,0 | 120,0 | 4,04 | 0,0 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,91 | 2,14 | 1,01 | 139,28 | 19,13 | 100,13 | 1,68 | 3,24 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 4,5 | 3,8 | 0,73 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 46,62 | 13,07 | 70,75 | 586,88 | 57,63 | 228,13 | 7,32 | 3,28 |
| вторник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,8 | 132,0 | 5,3 | 0,15 | 0,11 |
| 54-1г | Макаронны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 12,0 | 7,2 | 0,73 | 0,0 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16,44 | 15,72 | 14,88 | 265,56 | 36,0 | 24,0 | 2,33 | 0,11 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 0,99 | 0,72 | 2,67 | 21,24 | 2,76 | 3,6 | 0,16 | 0,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 57,0 | 9,9 | 0,77 | 0,3 |

| | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 31,04 | 26,37 | 83,99 | 695,8 | 239,76 | 50 | 4,14 | 1,32 |
| | среда | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 | 22,0 | 6,8 | 0,19 | 1,15 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 6,9 | 24,0 | 0,49 | 0,0 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17,28 | 3,84 | 12,12 | 151,68 | 26,4 | 57,6 | 1,24 | 0,56 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 0,99 | 0,72 | 2,67 | 21,24 | 2,76 | 3,6 | 0,16 | 0,8 |
| 54-33хн | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 8,0 | 33,0 | 6,7 | 2,5 | 0,08 | 5,28 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 27,78 | 10,19 | 92,33 | 571,22 | 64,76 | 94,5 | 2,16 | 7,79 |
| | четверг | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 40 | 15 | 0,56 | 34,8 |
| 54-3гн | Макаронны отварные с сыром | 150 | 9,48 | 8,16 | 34,32 | 249,24 | 151,2 | 13,20 | 0,92 | 0,05 |
| 123 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 0,3 | 40,0 |
| 210103 | Банан | 100 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 17,67 | 15,3 | 97,18 | 594,88 | 198,72 | 34,4 | 1,78 | 74,85 |
| | пятница | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 71 | Салат из моркови | 60 | 0,6 | 1,7 | 8,7 | 60 | 12,42 | 17,06 | 0,33 | 1,04 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему с курицей | 200 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,7 | 25 | 101 | 2,29 | 10,3 |
| 54-34хн | Компот из яблок и лимона | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 46,7 | 10 | 4,7 | 1,02 | 3,12 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 10,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 30,51 | 9,13 | 74,14 | 509,9 | 63,42 | 131,76 | 5,84 | 24,46 |

Возрастные категории: с 7 до 11 лет

Сезон: зимний

Неделя вторая

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(к кал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| | понедельник | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,8 | 132,0 | 5,3 | 0,15 | 0,11 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,91 | 2,14 | 1,01 | 139,28 | 19,13 | 100,13 | 1,68 | 3,24 |
| 54-1г | Макаронны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 12,0 | 7,2 | 0,73 | 0,0 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 4,5 | 3,8 | 0,73 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 42,42 | 12,07 | 67,25 | 547,18 | 167,63 | 116,43 | 3,29 | 3,39 |
| | вторник | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 40 | 15 | 0,56 | 34,8 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 20,9 | 7,0 | 17,6 | 217,4 | 32,0 | 93,0 | 2,13 | 11,3 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 10,0 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 58,0 | 3,1 | 0,79 | 1,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 27,46 | 14,27 | 70,47 | 522,1 | 146 | 120,1 | 5,68 | 57,7 |
| | среда | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 71 | Салат из моркови | 60 | 0,6 | 1,7 | 8,7 | 60 | 12,42 | 17,06 | 0,33 | 1,04 |
| 54-3гн | Макаронны отварные с сыром | 150 | 9,48 | 8,16 | 34,32 | 249,24 | 151,2 | 13,20 | 0,92 | 0,05 |

| | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 4,5 | 3,8 | 0,73 | 0,04 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,91 | 2,14 | 1,01 | 139,28 | 19,13 | 100,13 | 1,68 | 3,24 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,46 | 14,60 | 73,40 | 6,9 | 9,9 | 0,57 | 0,0 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 44,02 | 12,76 | 79,77 | 619,22 | 194,15 | 144,09 | 4,23 | 4,37 |
| | четверг | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из квашенной капусты | 60 | 0,15 | 3,0 | 4,58 | 49,5 | 28,83 | 8,68 | 0,35 | 16,05 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36,0 | 233,7 | 15,0 | 120,0 | 4,04 | 0,0 |
| 54-3р | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14,2 | 2,6 | 8,6 | 114,2 | 36 | 41 | 0,9 | 0,16 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 0,99 | 0,72 | 2,67 | 21,24 | 2,76 | 3,6 | 0,16 | 0,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 57,0 | 9,9 | 0,77 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 28,35 | 13,25 | 85,49 | 577,04 | 139,59 | 183,18 | 6,22 | 17,31 |
| | Пятница | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,8 | 132,0 | 5,3 | 0,15 | 0,11 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 20 | 108 | 2,02 | 2,36 |
| 123 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 69,44 | 7,52 | 6,2 | 0,3 | 40,0 |
| 210103 | Банан | 100 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | итого | | 37,39 | 13,54 | 89,86 | 628,34 | 159,52 | 119,5 | 2,47 | 42,47 |

При составлении меню использована нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологическое правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08. Утвержденные постановлением Главного государственного врача РФ от 23.07.2008 №45
2. Маннанова Н.А., Залиева И.В. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного

питания-Уфа:ИППоляковский Ю.И.,2008г. 2012 г .

3. Маннанова Н.А., Залиева И.В. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания-Уфа:ИППоляковский Ю.И., 2014 г .

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия попищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп.
2. Овощи заменять другими овощами.
3. Блюда из птицы, рыбы на блюда из мяса и наоборот.
4. Компоты из замороженных ягод и других продуктов на чай и наоборот.
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки.
6. По просьбе родителей.