

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ п. Светлополянск
 _____ В.А.Желудков
 «___» _____ 2025 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 11 лет и старше

Сезон: : осенне-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										
1	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107,0	106,9	15,4	0,67	0,07
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	300	12,45	15,3	56,4	412,35	190,5	73,5	1,98	0,81
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
			20,08	18,6	92,04	616,65	301,9	92,7	3,38	0,92
Обед										
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	19,0	4,2	0,87	0,0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	17,25	26,0	1,08	8,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	18,0	144,0	4,85	0,0
54-21м	Курица отварная	100	32,13	2,38	1,18	154,75	21,25	111,26	1,87	3,6
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	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			54,65	16,97	100,77	776,59	80	289,26	9,4	12,24

	итого		74,73	35,57	192,81	1393,24	381,9	381,96	12,78	13,16
	вторник									
	Завтрак									
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241	17,64	16,37	1,45	0,25
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7,95	8,1	43,05	276,75	223,5	42,0	0,63	0,92
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143,0	34,0	1,09	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
			17,48	20,4	110,09	688,65	384,14	92,37	3,17	1,85
	Обед									
54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0,0	53,8	132,0	5,3	0,15	0,11
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	0,25	19,9	146,0	33,75	36,25	1,85	5,95
54-1г	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,76	14,4	8,64	0,88	0,0
54-4м	Котлета из говядины	100	18,27	17,47	16,53	295,07	40,0	26,67	2,59	0,12
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	4,6	6,0	0,26	1,34
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	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			39,91	29,53	113,88	925,43	281,75	92,76	6,5	7,82
	итого		57,39	49,93	223,97	1614,08	665,89	185,13	9,67	9,67
	среда									
	Завтрак									
3	Бутерброд с маслом и сыром	30\5/10	5,0	7,1	14,5	144,0	107,5	15,4	0,68	0,07
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	300	8,7	8,7	49,50	311,85	175,5	34,5	1,62	0,78
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
			16,43	16,1	85,34	554,25	340	59,8	3,07	1,15
	Обед									
54-21з	Кукруза сахарная	100	2,0	0,33	10,17	52,17	36,67	11,33	0,32	1,92

54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38	31,5	26,0	1,26	7,3
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	8,28	28,8	0,59	0,0
54-5м	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	29,33	64,0	1,37	0,63
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	4,6	6,0	0,26	1,34
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	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			34,15	17,24	120,16	774,18	117,08	138,63	3,88	16,47
	Итого		50,58	33,34	205,5	1328,43	457,08	198,43	6,95	17,62
	четверг									
	Завтрак									
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	8,4	39,8	241	17,64	16,37	1,45	0,25
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	300	10,20	8,7	48,15	312,45	186,0	49,5	2,67	0,78
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
			15,33	17,4	109,09	650,75	208,14	69,67	4,85	1,07
	Обед									
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83	66,67	25	0,93	58,0
54-4с	Рассольник домашний	250	2,43	6,4	14,0	123,08	34,5	25,25	0,95	10,53
54-3гн	Макаронные отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24	151,2	13,20	0,92	0,05
123	Компот из свежзамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	7,52	6,2	0,3	40,0
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			19,19	25,14	103,01	715,09	259,89	69,65	3,1	108,58
	Итого		34,52	42,54	212,1	1365,84	468,03	139,32	7,95	109,65
	пятница									
	Завтрак									
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241	17,64	16,37	1,45	0,25
54-16к	Каша Дружба	300	7,5	8,7	36,15	253,35	174	40,5	0,80	0,80

54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143,0	34,0	1,09	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
			17,03	21	103,19	665,25	334,64	90,87	3,34	1,73
	Обед									
71	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100,0	20,7	28,43	0,55	1,72
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	0,25	19,9	146,0	33,75	36,25	1,85	5,95
54-9м	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,7	25,0	101,0	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
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			35,91	11,48	90,04	648,9	89,45	170,38	5,71	21,09
	Итого		52,94	32,48	193,23	1314,15	424,09	261,25	9,05	22,82

Возрастные категории: с 11 лет и старше

Сезон: осенне-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									
1	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107,0	106,9	15,4	0,67	0,07
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7,95	8,1	43,05	276,75	223,5	42,0	0,63	0,92
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143,0	34,0	1,09	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
			19,98	15	84,79	554,65	473,4	91,4	2,39	1,67
	Обед									
54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0,0	53,8	132,0	5,3	0,15	0,11

54-17с	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1	89,0	20,5	18,75	0,68	8,5
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,76	14,4	8,64	0,88	0,0
54-21м	Курица отварная	100	32,13	2,38	1,18	154,75	21,25	111,26	1,87	3,6
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	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			46,52	17,61	71,78	631,61	192,65	147,75	4,31	12,25
	итого		66,5	32,61	156,57	1186,26	666,05	239,15	6,7	13,92
	вторник									
3	Бутерброд с маслом и сыром	30\5/10	5,0	7,1	14,5	144,0	107,5	15,4	0,68	0,07
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,61	7,23	23,88	194,88	227,7	675,0	1,60	1,09
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
			16,34	14,63	59,72	437,28	392,2	700,3	3,05	1,46
	Обед									
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83	66,67	25	0,93	58,0
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38	31,5	26,0	1,26	7,3
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4	32,0	93,0	2,13	11,3
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	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			30,38	22,99	78,13	642,61	188,17	147,1	5,11	78,2
	итого		46,72	37,62	137,85	1079,89	580,37	847,4	8,16	79,66
	среда									
	Завтрак									
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	8,4	39,8	241	17,64	16,37	1,45	0,25
3бб	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509,0	338,10	48,47	0,98	0,70
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
			37,23	32	104,74	847,3	360,24	68,64	3,16	0,99
	Обед									
71	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100,0	20,7	28,43	0,55	1,72
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,53	2,03	6,7	90,10	46,76	16,5	0,60	13,45
54-3гн	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24	151,2	13,20	0,92	0,05
54-21м	Курица отварная	100	32,13	2,38	1,18	154,75	21,25	111,26	1,87	3,6
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	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			49,85	17,4	90,14	751,39	244,41	173,19	4,67	18,86
	итого		87,08	49,4	194,88	1598,69	604,65	241,83	7,83	19,85
	четверг									
	Завтрак									
1	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107,0	106,9	15,4	0,67	0,07
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,81	26,79	201,33	227,4	29,1	0,54	1,09
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37,0	2,73	0,73	0,06	1,12
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
			15,78	10,11	65,23	415,83	337,03	45,23	1,27	2,28
	Обед									
45	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,0	7,6	83,0	48,05	14,46	0,59	26,75
54-2с	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	42,0	24,0	1,09	8,45
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	36,0	41,0	0,9	0,16
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	18,0	144,0	4,85	0,0
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	4,6	6,0	0,26	1,34
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	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			34,25	22,02	109,59	784,24	205,65	239,36	8,46	37
	итого		50,03	32,13	174,82	1200,07	542,68	284,59	9,73	39,28
	Пятница									
	Завтрак									
3	Бутерброд с маслом и сыром	30\5/10	5,0	7,1	14,5	144,0	107,5	15,4	0,68	0,07
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	300	10,95	13,95	51,0	373,65	235,5	49,5	1,29	0,86
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143,0	34,0	1,09	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
			22,98	24,95	92,74	688,55	486	98,9	3,06	1,61
	Обед									
54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0,0	53,8	132,0	5,3	0,15	0,11
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	6,42	16,53	133,33	26,25	24,75	0,89	6,93
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	20,0	108,0	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
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			41,34	19,33	94,09	701,67	185,77	144,25	3,36	49,4
	итого		64,32	44,28	186,83	1390,22	671,77	243,15	6,42	51,01

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, рецептов 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.