

Директор МКОУ СОШ п. Светлополянск
 п. Светлополянск
 2024 год

Утверждаю



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: осенне-зимний
Неделя первая

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У	С		Ca	Mg	Fe	C			
	понедельник													
	Завтрак													
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	1,8	8,7	64,2	64,14	9,24	0,40	0,04				
54-1г	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12,0	7,2	0,73	0,0				
54-21м	Курица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	19,13	100,13	1,68	3,24				
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		40,28	9,47	76,15	558,68	152,27	126,47	3,58	3,58				
	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				
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24,0	0,49	0,0				
54-4м	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	36,0	24,0	2,33	0,11				

54-3	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	2,76	3,6	0,16	0,8
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		29,24	26,27	87,49	701,4	182,16	60,7	3,86	1,06
	среда									
	Завтрак									
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	0,54	15
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	15,0	120,0	4,04	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		30,94	26,37	85,29	700,9	189,46	42,6	3,45	6,3
	четверг									
	Завтрак									
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14,0	8,4	0,36	6
54-3гн	Макароны отварные с сыром	150	9,48	8,16	34,32	249,24	151,2	13,20	0,92	0,05
54-31хн	Компот из клубники	200	0,09	0,0	7,23	29,3	65,0	1,4	0,12	1,2
	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		31,88	11,59	88,03	582,92	59,26	195,7	6,06	21,64
	пятница									
	Завтрак									
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	19,0	4,2	0,87	0,0
54-9м	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,7	25	101	2,29	10,3

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	57,0	9,9	0,77	0,3
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		36,29	11,16	63,84	500,7	101	115,1	3,93	10,6

Возрастные категории: с 7 до 11 лет
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																
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	1,8	8,7	64,2	64,14	9,24	0,40	0,04							
54-21м	Курица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	19,13	100,13	1,68	3,24							
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24,0	0,49	0,0							
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		38,48	9,37	81,15	570,48	96,87	135,87	2,65	8,56							
	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	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12,0	7,2	0,73	0,0							
79	Рыба припущенная (минтай)	90	20,25	6,41	0,56	140,63	16,79	24,3	0,53	0,23							
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	0,0	0,0
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО		33,71	16,48	70,23	563,23	218,79	39,9		2,2		1,94
	среда											
	Завтрак											
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	0,54			15
54-3гн	Макароны 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
	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
210103	Банан	100	1,98	0,33	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0			0,0
	ИТОГО		17,19	9,35	84,66	492,74	171	38,9	2,76			15,09
	четверг											
	Завтрак											
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14,0	8,4	0,36			6
203	Картофель отварной с маслом	150	2,92	3,25	22,08	232,5	14,0	31,44	1,23			6,08
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
54-3гн	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		26,4	8,54	72,01	572,32	114,16	110,94	3,76			13,74
	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
54-22м	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
54-2гн	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		29,41	12,43	60,84	475,5	184,5	111,1	5,21	21,45

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 пищевой 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.