

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ п. Светлополянск
 В.А. Желудков
 11.08.2024 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 сборн ику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)	витамины, микроэлементы (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C				
	понеделник													
	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				
	Обед		20,08	18,6	92,04	616,65	301,9	92,7	3,38	0,92				
43	Салаг из белокачанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	58,83	20,53	0,75	21,65				
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	17,25	26,0	1,08	8,6				
54-1г	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				
54-3гн	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				

54-21з	Кукуруза консервированная	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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	18,0	144,0	4,85	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
	Итого		39,67	19,04	119,56	810,42	126,8	253,83	8,14	16,47
			56,1	35,14	204,9	1364,67	466,8	313,63	11,21	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
366	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
	Обед		37,23	32	104,74	847,3	360,24	68,64	3,16	0,99
40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	91,0	38,10	19,54	0,95	13,70
54-4с	Рассольник домашний	250	2,43	6,4	14,0	123,08	34,5	25,25	0,95	10,53
54-3гн	Макаронны отварные с сыром	180	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
	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
	Итого		17,91	19,49	93,49	623,12	288,8	59,39	2,94	25,48
			55,14	51,49	198,23	1470,42	649,04	128,03	6,1	26,47
	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	25335	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
	Обед		17,03	21	103,19	25746,9	334,64	90,87	3,34	1,73
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	19,0	4,2	0,87	0,0
54-9с	Суп фасолевый	250	5,18	4,95	17,53	135,38	38,0	33,5	1,59	4,65
54-9м	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,7	25,0	101,0	2,29	10,3
54-3гн	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
			39,49	15,48	69,07	576,08	139	148,6	5,52	15,25
	Итого		56,52	36,48	172,26	26322,98	473,64	239,47	8,86	16,98

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	С		Ca	Mg	Fe	C			
	понедельник													
	Завтрак													
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	19,0	4,2	0,87	0,0				
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	0,0	0,0
	Обед		22,78	21,85	78,54	601,15	397,5	87,7	3,25	1,54		
43	Салат из белокачанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	58,83	20,53	0,75	21,65		
54-17с	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1	89,0	20,5	18,75	0,68	8,5		
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	8,28	28,8	0,59	0,0		
54-21м	Курица отварная	100	32,13	2,38	1,18	154,75	21,25	111,26	1,87	3,6		
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		
	Итого		45,06	17,62	100,32	740,85	115,56	181,84	3,97	39,03		
	вторник		67,84	39,47	178,86	1342	513,06	269,54	7,22	40,57		
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241	17,64	16,37	1,45	0,25		
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,61	7,23	23,88	194,88	227,7	675,0	1,60	1,09		
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		
	Обед		18,14	19,53	90,92	606,78	388,34	725,37	4,14	2,02		
54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0,0	53,8	132,0	5,3	0,15	0,11		
133	Суп картофельный	300	2,42	2,5	18,16	106,67	15,05	27,13	1,02	9,64		
54-1г	Макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,76	14,4	8,64	0,88	0,0		
371	Рыба припущенная	100	22,58	7,17	0,58	156,66	18,65	27,0	0,59	0,25		
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		
	Итого		39,54	20,42	94,97	725,89	238,1	71,17	3,43	11,6		
	средн		57,68	39,95	185,89	1332,67	626,44	796,54	7,57	13,62		

54-5м	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	29,33	64,0	1,37	0,63
203	Картофель отварной с маслом	180	3,5	3,9	26,5	159,0	16,88	37,73	1,48	7,29
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
	ИТОГО		35,76	18,15	105,96	777,33	178,71	174,04	7,03	24,58
	Пятница		51,54	32,36	171,19	1230,16	516,34	219,27	8,31	26,86
	Завтрак									
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,62	0,0
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	300	12,45	15,3	56,4	412,35	190,5	73,5	1,98	0,81
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
	Обед		21,88	27,8	98,24	729,25	341,6	117,4	3,69	1,49
54-13	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
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4	32,0	93,0	2,13	11,3
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
	ИТОГО		34,94	18,15	67,57	561,83	194,75	126,85	3,9	18,38
	ИТОГО		56,82	45,95	165,81	1291,08	536,35	244,25	7,59	19,87

При составлении меню использована нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологическое правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08. Утвержденные постановлениями 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, рецептов 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 заменить 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.