



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 7 до 11 лет
 Сезон: весенний
 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													
45	Салат из квашенной капусты	60	0,15	3,0	4,58	49,5	28,83	8,68	0,35	16,05				
54-1г	Макаронны 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		39,17	10,67	72,03	543,98	116,96	125,91	3,53	19,59				
	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-	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	2,76	3,6	0,16	0,8				

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	С		Ca	Mg	Fe	C			
	понеделник													
	Завтрак													
39	Салат школьный	60	0,9	4,43	3,83	58,5	16,4	10,77	0,56	2,64				
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		38,12	12	76,28	564,78	49,13	137,4	2,81	11,16				
	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				
79	Рыба припущенная (минтай)	90	20,25	6,41	0,56	140,63	16,79	24,3	0,53	0,23				
54-	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58,0	3,1	0,79	1,6				

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	0,33	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, 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 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.