

Утверждаю  
 Директор МКОУ ДШИ п. Светлополянск  
 В.А. Желудков  
 «11» Октября 2025 год

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

Возрастные категории: с 11 лет и старше  
 Сезон: весенний  
 Неделя первая

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C				
	<b>понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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	412,5			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
	<b>Обед</b>		<b>20,08</b>	<b>18,6</b>	<b>92,04</b>	<b>616,65</b>			<b>301,9</b>	<b>92,7</b>	<b>3,38</b>			<b>0,92</b>
45	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,0	7,6	83,0			48,05	14,46	0,59			26,75
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	27,2			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	0,0	0,0	0,0	0,0
			48,07	16,29	104,43	760,41	157,95	170,26	5,19	39,25				
	<b>ИТОГО</b>		68,15	34,89	196,47	1377,06	459,85	262,96	8,57	40,17				
	<b>вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,62	0,0				
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				
	<b>Обед</b>		17,38	20,6	84,89	593,65	374,6	85,9	2,34	1,6				
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				
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	8,28	28,8	0,59	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				
54-2гн	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				
			37,77	29,41	118,12	931,77	223,13	106,82	6,17	7,56				
	<b>ИТОГО</b>		55,15	50,01	203,01	1525,42	597,73	192,72	8,51	9,16				
	<b>среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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				
	<b>Обед</b>		16,43	16,1	85,34	554,25	340	59,8	3,07	1,15				



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
	<b>Обед</b>		<b>17,03</b>	<b>21</b>	<b>103,19</b>	<b>25746,9</b>	<b>334,64</b>	<b>90,87</b>	<b>3,34</b>	<b>1,73</b>
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
			<b>39,49</b>	<b>15,48</b>	<b>69,07</b>	<b>576,08</b>	<b>139</b>	<b>148,6</b>	<b>5,52</b>	<b>15,25</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>56,52</b>	<b>36,48</b>	<b>172,26</b>	<b>26322,98</b>	<b>473,64</b>	<b>239,47</b>	<b>8,86</b>	<b>16,98</b>

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(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	<b>понедельник</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
	<b>Обед</b>		<b>22,78</b>	<b>21,85</b>	<b>78,54</b>	<b>601,15</b>	<b>397,5</b>	<b>87,7</b>	<b>3,25</b>	<b>1,54</b>
39	Салат школьный	100	1,5	7,4	6,4	98,0	27,32	17,95	0,94	4,4
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
	<b>Итого</b>		<b>44,46</b>	<b>20,52</b>	<b>96,42</b>	<b>749,45</b>	<b>84,05</b>	<b>179,26</b>	<b>4,16</b>	<b>21,78</b>
	<b>вторник</b>		<b>67,24</b>	<b>42,37</b>	<b>174,96</b>	<b>1350,6</b>	<b>481,55</b>	<b>266,96</b>	<b>7,41</b>	<b>23,32</b>
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
	<b>Обед</b>		<b>18,14</b>	<b>19,53</b>	<b>90,92</b>	<b>606,78</b>	<b>388,34</b>	<b>725,37</b>	<b>4,14</b>	<b>2,02</b>
54-13	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	Макаронны 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
	<b>Итого</b>		<b>39,54</b>	<b>20,42</b>	<b>94,97</b>	<b>725,89</b>	<b>238,1</b>	<b>71,17</b>	<b>3,43</b>	<b>11,6</b>

		итого		57,68	39,95	185,89	1332,67	626,44	796,54	7,57	13,62
	среда										
	<b>Завтрак</b>										
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/10/40		2,5	8,4	39,8	241	17,64	16,37	1,45	0,25
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	300		10,20	8,7	48,15	312,45	186,0	49,5	2,67	0,78
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
				19,73	21	115,19	724,35	346,64	99,87	5,21	1,71
	<b>Обед</b>										
45	Салат из квашенной капусты	100		1,6	5,0	7,6	83,0	48,05	14,46	0,59	26,75
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
				50,35	17,9	83,24	734,39	271,76	159,22	4,71	43,89
	<b>итого</b>			70,08	38,9	198,43	1458,74	618,4	259,09	9,92	45,6
	<b>четверг</b>										
	<b>Завтрак</b>										
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
54-19к	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
	<b>Обед</b>			15,78	14,21	65,23	452,83	337,63	45,23	1,28	2,28

64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	37,15	20,16	1,3	9,07
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	0,25	19,9	146,0	33,75	36,25	1,85	5,95
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
	<b>Итого</b>		<b>35,76</b>	<b>18,15</b>	<b>105,96</b>	<b>777,33</b>	<b>178,71</b>	<b>174,04</b>	<b>7,03</b>	<b>24,58</b>
	<b>Пятница</b>		<b>51,54</b>	<b>32,36</b>	<b>171,19</b>	<b>1230,16</b>	<b>516,34</b>	<b>219,27</b>	<b>8,31</b>	<b>26,86</b>
	<b>Завтрак</b>									
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
	<b>Обед</b>		<b>21,88</b>	<b>27,8</b>	<b>98,24</b>	<b>729,25</b>	<b>341,6</b>	<b>117,4</b>	<b>3,69</b>	<b>1,49</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>34,94</b>	<b>18,15</b>	<b>67,57</b>	<b>561,83</b>	<b>194,75</b>	<b>126,85</b>	<b>3,9</b>	<b>18,38</b>
			<b>56,82</b>	<b>45,95</b>	<b>165,81</b>	<b>1291,08</b>	<b>536,35</b>	<b>244,25</b>	<b>7,59</b>	<b>19,87</b>

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.