

Утверждаю  
 Директор МКОУ СОШ п. Светлополянск  
 Т.Н.Тарасова  
 2023 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: 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				
	<b>понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	1,8	8,7	64,2	64,14	9,24	0,40	0,04				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	15,0	120,0	4,04	0,0				
54-21м	Курица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	19,13	100,13	1,68	3,24				
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				
	<b>итого</b>		<b>43,08</b>	<b>10,87</b>	<b>79,15</b>	<b>594,48</b>	<b>102,77</b>	<b>233,17</b>	<b>6,85</b>	<b>3,32</b>				
	<b>вторник</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				
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24,0	0,49	0,0				
54-5м	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	26,4	57,6	1,24	0,56				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	111,0	31,0	1,07	0,52				

	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,41</b>	<b>16,24</b>	<b>84,66</b>	<b>615,28</b>	<b>179,3</b>	<b>125,8</b>	<b>5,87</b>	<b>11,08</b>
	<b>среда</b>									
	<b>Завтрак</b>									
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	132,0	5,3	0,15	0,11
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12,0	7,2	0,73	0,0
54-4м	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	36,0	24,0	2,33	0,11
54-3соус	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,94</b>	<b>26,37</b>	<b>85,29</b>	<b>700,9</b>	<b>189,46</b>	<b>42,6</b>	<b>3,45</b>	<b>6,3</b>
	<b>четверг</b>									
	<b>Завтрак</b>									
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	14,0	16,0	0,67	3,63
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	126,0	11,0	0,77	0,04
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	0,33	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>13</b>	<b>13,53</b>	<b>67,07</b>	<b>441,7</b>	<b>205</b>	<b>28,4</b>	<b>1,56</b>	<b>4,87</b>
	<b>пятница</b>									
	<b>Завтрак</b>									
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	132,0	5,3	0,15	0,11
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	0,33	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,01</b>	<b>11,23</b>	<b>51,24</b>	<b>437,9</b>	<b>214</b>	<b>116,2</b>	<b>3,21</b>	<b>10,71</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(к кал)	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			
54-21м	Курица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	19,13	100,13	1,68	3,24			
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12,0	7,2	0,73	0,0			
54-33хн	Нашиток 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			
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,72</b>	<b>11,67</b>	<b>69,05</b>	<b>556,18</b>	<b>56,83</b>	<b>114,03</b>	<b>3,36</b>	<b>8,52</b>			
	<b>вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	132,0	5,3	0,15	0,11			
54-4г	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			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	57,0	9,9	0,77	0,3			
	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			
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,19</b>	<b>15,57</b>	<b>91,56</b>	<b>644,58</b>	<b>246,4</b>	<b>201,8</b>	<b>8,4</b>	<b>10,97</b>			

		среда										
Завтрак												
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	14,0	16,0	0,67			
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12,78	2,34	7,74	102,78	32,4	36,9	0,81			
203	Картофель отварной	150	2,92	3,25	22,08	132,5	14,0	31,44	1,23			
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	111,0	31,0	1,07			
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,46	14,60	73,40	6,9	9,9	0,57			
	Хлеб дарницкий	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0			
210103	Банан	100	1,98	0,33	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0			
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,91</b>	<b>15,68</b>	<b>86,96</b>	<b>599,38</b>	<b>178,3</b>	<b>125,24</b>	<b>4,35</b>			<b>10,37</b>
	<b>четверг</b>											
	<b>Завтрак</b>											
ТТК №3	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,95	6,0	6,08	87,0	9,73	11,63	0,49			3,98
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24,0	0,49			0,0
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,19	14,74	3,6	208,8	13,5	21,38	2,23			1,27
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	0,33	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0			0,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,4</b>	<b>26,31</b>	<b>83,05</b>	<b>671,3</b>	<b>88,13</b>	<b>60,11</b>	<b>4</b>			<b>6,85</b>
	<b>Пятница</b>											
	<b>Завтрак</b>											
43	Салат из белокачанной капусты	60	1,26	1,8	8,7	64,2	64,14	9,24	0,40			0,04
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	126,0	11,0	0,77			0,04
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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	94,0	32,0	18,0	4,4			20,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,57</b>	<b>10,03</b>	<b>90,34</b>	<b>523,2</b>	<b>226,64</b>	<b>42,04</b>	<b>6,3</b>			<b>20,12</b>

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:ИИШПоляковский Ю.И.,2008г. 2012 г.
3. Маннанова Н.А., Залиева И.В. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания- Уфа:ИИШПоляковский 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.