

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.СветлополянскВерхнекамского района Кировской области**

Возрастные категории: с 11 лет и старше .  
 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	С		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 пшениная	250	10,38	12,75	47,0	343,63	158,75	61,25	1,65	0,68				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	111,0	31,0	1,07	0,52				
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0				
			<b>21,61</b>	<b>18,95</b>	<b>87,44</b>	<b>607,13</b>	<b>376,65</b>	<b>107,65</b>	<b>3,39</b>	<b>1,27</b>				
	<b>Обед</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	3,0	14,5	107,0	106,9	15,4	0,67	0,07				
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	17,25	26,0	1,08	8,6				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	18,0	144,0	4,85	0,0				
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	0,0	0,0
			<b>51,95</b>	<b>15,97</b>	<b>114,97</b>	<b>826,99</b>	<b>167,9</b>	<b>300,46</b>	<b>12,31</b>			
	<b>ИТОГО</b>		<b>73,56</b>	<b>34,92</b>	<b>202,41</b>	<b>1434,12</b>	<b>544,55</b>	<b>408,11</b>	<b>12,59</b>	<b>13,58</b>		
	<b>Вторник</b>											
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,62	0,0		
311	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	10,0	37,2	269,0	158,89	23,66	0,52	0,67		
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>16,93</b>	<b>22,5</b>	<b>79,04</b>	<b>585,9</b>	<b>309,99</b>	<b>67,56</b>	<b>2,23</b>	<b>1,35</b>		
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	19,0	4,2	0,87	0,0		
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38	31,5	26,0	1,26	7,3		
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	8,28	28,8	0,59	0,0		
54-5м	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	29,33	64,0	1,37	0,63		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	111,0	31,0	1,07	0,52		
	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>38,9</b>	<b>22,61</b>	<b>109,14</b>	<b>796,21</b>	<b>199,11</b>	<b>154</b>	<b>5,16</b>	<b>8,45</b>		
	<b>среда</b>		<b>55,83</b>	<b>45,11</b>	<b>188,18</b>	<b>1382,11</b>	<b>509,10</b>	<b>221,56</b>	<b>7,39</b>	<b>9,8</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		
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,13	5,63	22,98	166,85	187,5	30,0	0,35	0,91		
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>		<b>13,86</b>	<b>13,03</b>	<b>58,82</b>	<b>409,25</b>	<b>352</b>	<b>55,3</b>	<b>1,8</b>	<b>1,28</b>		
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	5,03	19,9	146,0	33,75	36,25	1,85	5,95		
54-1г	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,76	14,4	8,64	0,88	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
54-33хн	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>39,81</b>	<b>34,31</b>	<b>115,18</b>	<b>930,53</b>	<b>231,45</b>	<b>85,36</b>	<b>5,81</b>	<b>12,8</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,67</b>	<b>47,34</b>	<b>174</b>	<b>1339,78</b>	<b>583,45</b>	<b>140,66</b>	<b>7,61</b>	<b>14,08</b>
	<b>четверг</b>									
	<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
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,13	211,13	145,0	33,75	0,66	0,66
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	111,0	31,0	1,07	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
			<b>14,98</b>	<b>18,85</b>	<b>95,87</b>	<b>608,63</b>	<b>273,64</b>	<b>81,12</b>	<b>3,18</b>	<b>1,43</b>
	<b>Обед</b>									
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	1,0	10,17	7,17	123,67	23,33	26,67	1,12	6,05
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
			<b>17,41</b>	<b>25,06</b>	<b>89,66</b>	<b>655,79</b>	<b>274,03</b>	<b>66,52</b>	<b>3,11</b>	<b>17,83</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,39</b>	<b>43,91</b>	<b>185,53</b>	<b>1264,42</b>	<b>547,67</b>	<b>147,64</b>	<b>6,29</b>	<b>19,26</b>
	<b>пятница</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	250	7,25	7,25	41,25	259,88	146,25	28,75	1,35	0,65
54-	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143,0	34,0	1,09	0,68



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
54-1г	Макаронны 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
54-33хн	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>53,2</b>	<b>17,54</b>	<b>93,31</b>	<b>746,99</b>	<b>99,35</b>	<b>160,1</b>	<b>5,29</b>	<b>13,53</b>
	<b>вторник</b>		<b>65,61</b>	<b>32,27</b>	<b>174,35</b>	<b>1248,79</b>	<b>363,74</b>	<b>242,62</b>	<b>8,85</b>	<b>14,99</b>
1	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107,0	106,9	15,4	0,67	0,07
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63	186,25	35,0	0,53	0,76
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	111,0	31,0	1,07	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Обед</b>		<b>17,86</b>	<b>12,95</b>	<b>76,32</b>	<b>494,13</b>	<b>404,15</b>	<b>81,4</b>	<b>2,27</b>	<b>1,35</b>
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
54-4г	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
54-3гн	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>39,79</b>	<b>19,06</b>	<b>108,47</b>	<b>767,84</b>	<b>251,38</b>	<b>250,33</b>	<b>8,16</b>	<b>10,68</b>
	<b>среда</b>		<b>57,65</b>	<b>32,01</b>	<b>184,79</b>	<b>1261,97</b>	<b>655,53</b>	<b>331,73</b>	<b>10,43</b>	<b>12,03</b>
	<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-	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,13	11,63	42,5	311,38	196,25	41,25	1,08	0,71



	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	0,03	12,3	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			<b>35,01</b>	<b>39,03</b>	<b>111,3</b>	<b>926,53</b>	<b>123,74</b>	<b>99,77</b>	<b>5,56</b>	<b>16,56</b>	<b>18,69</b>	
	<b>итого</b>		<b>73,94</b>	<b>66,83</b>	<b>194,64</b>	<b>1668,03</b>	<b>548,17</b>	<b>161,88</b>	<b>7,46</b>			
	<b>Пятница</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	0,0	
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,5	7,25	40,13	260,38	155,0	41,25	2,23	0,65		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	111,0	31,0	1,07	0,52		
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0		
	<b>Обед</b>		<b>17,13</b>	<b>19,05</b>	<b>80,67</b>	<b>562,88</b>	<b>274,1</b>	<b>82,15</b>	<b>3,92</b>	<b>1,17</b>		
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	3,0	14,5	107,0	106,9	15,4	0,67	0,07		
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	17,25	26,0	1,08	8,6		
54-3гн	Макароны отварные с сыром	180	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	2,43	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>19,34</b>	<b>14,19</b>	<b>104,91</b>	<b>641,04</b>	<b>279,85</b>	<b>58,4</b>	<b>3,4</b>	<b>8,76</b>	<b>9,93</b>	
			<b>36,47</b>	<b>33,24</b>	<b>185,58</b>	<b>1203,92</b>	<b>553,95</b>	<b>140,55</b>	<b>7,32</b>	<b>2,32</b>	<b>0,05</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.