



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе с. Лойно 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 (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
Понедельник										
Завтрак										
32	Салат «Школьный»	60	0,9	4,42	3,82	58,5	16,39	10,77	0,56	2,64
85	Котлета, рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	201,0	22,0	22,69	1,79	0,39
211	Макароны отварные	150	5,51	4,52	32,84	131	8,42	7,43	0,76	0,00
233	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	21,0	1,74	2,68	0,12	0,82
284	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0,00	9,3	37,0	2,73	0,73	0,06	1,12
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,00
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	4,0	8,25	0,00	0,00
	Итого		25,88	33,01	86,9	566,70	76,28	99,55	5,63	4,97
Вторник										
Завтрак										
11	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,57	49,5	28,83	8,68	0,35	16,05
104	Тефтели мясные	100	13,7	21,4	17,6	239,4	43,9	31,62	1,42	1,80
233	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	21,0	1,74	2,68	0,12	0,82
172	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,53	0,92	36,72	142,46	3,57	24,82	0,51	0,0

294	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	1,6
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,00
	Хлеб Пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	4,0	8,25	0,00	0,00
	Итого		22,70	28,09	101,53	638,56	109,07	126,18	5,54	20,27
	Среда									
	Завтрак									
246	Нарезка из свежего помидора	60	0,36	0,0	1,74	8,4	4,8	0,0	0,3	6
83	Тефтели рыбные	100	14,9	11,4	12,9	215,0	41,69	28,29	1,11	0,15
138	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	138,33	35,6	28,4	1,03	10,37
	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	1,2	0,15	0,01	0,0
282	Компот из груши	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	4,0	8,25	0,0	0,0
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,0
	Итого		22,48	21,29	67,22	547,98	120,55	175,09	5,72	31,52
	Четверг									
	Завтрак									
11	Салат витаминный	60	0,97	2,7	6,67	54,0	23,11	11,80	0,58	8,32
103	Фрикадельки мясные	100/40	14,1	11,8	10,4	205	31,08	26,40	1,15	0,03
233	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	21,0	1,74	2,68	0,12	0,82
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	2,67	37,8	132,0	13,07	132,83	4,55	0,00
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,52
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	8,0	16,5	0,0	0,0
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,0
	Итого		30,84	22,64	95,21	624,20	203,86	249,39	8,85	9,69
	Пятница									
	Завтрак									
246	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,08	6	10,2	0,00	25,2	4,2
131	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	368,3	27,56	50,74	2,34	0,77
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,29
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	4,0	8,25	0,0	0,0
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,0
	Итого		28,75	25,83	95,92	613,50	77,38	114,49	30,8	5,26

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
Понедельник										
Завтрак										
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,06	0,33	1,03
128	Биточки рубленые из птицы (паровые)	100	20,6	18,3	17,5	201,0	43,35	35,77	1,85	0,38
211	Макароны отварные	150	5,51	4,52	32,84	131,0	8,42	7,43	0,76	0,00
233	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	21,0	1,74	2,68	0,12	0,82
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,0	102	11,09	2,96	0,57	80,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	4,0	8,25	0,0	0,0
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,0
	Фрукты Груша	200	0,50	1,50	21,0	96,0	2,20	7,96	16,0	10,0
	Итого		32,18	29,89	132,48	729,20	104,22	129,11	21,97	92,23
Вторник										
Завтрак										
21	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,57	49,5	28,83	8,68	0,35	16,05
98	Биточек рубленый из говядины	100	14,5	12,0	12,8	218	34,77	27,66	1,43	0,05
176	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,53	0,92	36,72	172,46	3,57	24,82	0,51	0,00
233	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	21,0	1,74	2,68	0,12	0,82
284	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	1,12
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	4,0	8,25	0,0	0,0
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,0
	Кондитерские изделия	50	4,35	13,95	26,60	250,0	8,7	6,0	0,6	0,0
	Итого		27,95	32,54	115,43	866,16	105,34	125,82	5,41	18,04
Среда										
Завтрак										
246	Нарезка из свежего помидора	60	0,36	0,0	1,74	8,4	4,8	0,0	0,3	6
87	Котлета рыбная	100	13,6	11,6	15,1	219,0	27,71	20,86	0,73	0,28
138	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	138,33	35,6	28,4	1,03	10,37

	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	1,2	0,15	0,01	0,0
294	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,2	53	6,03	3,13	0,8	1,6
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	4,0	8,25	0,0	0,0
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,0
	Итого		21,28	21,59	77,52	569,98	112,34	170,79	6,11	33,25
Четверг										
	Завтрак									
246	Салат витаминный	60	0,48	0,06	1,08	6	10,2	0,00	25,2	4,2
129	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	201	22,0	22,69	1,79	0,39
176	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	2,67	37,8	132,0	13,07	132,83	4,55	0,00
233	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	21,0	1,74	2,68	0,12	0,82
292	Кофейный напиток на молоке	200	1,3	0,1	32,4	109	39,4	24,94	0,84	0,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	4,0	8,25	0,0	0,0
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,0
	Итого		29,75	26,90	112,22	587,20	111,41	238,39	34,84	5,81
Пятница										
	Завтрак									
	Яйцо вареное с зеленым горошком	1/50	7,58	4,7	6,93	98,8	30,0	32,1	1,43	5,0
101	Зразы «Школьные»	100	12,9	11,6	10,9	180,33	17,45	22,94	1,53	0,0
211	Макаронаты отварные	150	5,51	4,52	32,84	179,67	8,42	7,43	0,76	0,00
233	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	21,0	1,74	2,68	0,12	0,82
284	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	1,12
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	4,0	8,25	0,0	0,0
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	21,0	47,0	2,34	0,0
	Итого		30,46	23,49	85,41	635,0	85,34	121,13	6,24	6,94

При составлении меню использована нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологическое правила и нормативы СанПиН 2.3.4.3590-20. Утвержденные постановлением Главного государственного врача РФ от 27.10.2020 №32
2. Маннанова Н.А., Залиева И.В. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания-Уфа:ИППоляковский Ю.И.,2008г. 2012 г .
3. Маннанова Н.А., Залиева И.В. Сборник технологических карт, рецептур 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 по 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.