

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ п. Лесной
«А.А. Коркин»

« 2021 г.

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в
муниципальном казенном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе
п. Лесной Верхнекамского района Кировской области

Сезон: Зимне-весенний сезон

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
Понедельник											
завтрак											
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,03	22,70	61,30	21,34	0,80
176	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,80	9,50	46,00	307,00	0,17	0,62	183,65	42,32	1,12
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	8,10	9,90	0,62
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	всего за завтрак		15,50	23,63	94,00	648,00	0,25	23,32	257,31	81,81	2,57
обед											
296	Нарезка из свежего помидора	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	14,00	20,00	0,90
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	2,75	17,80	110,00	0,08	7,00	15,80	24,00	0,90
306	Курица тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	45,24	20,02	2,14
202	Макаронные изделия отварные	220	8,03	6,10	48,70	287,90	0,08	0,00	13,65	10,72	1,08
278	Компот из изюма	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за обед		29,65	32,92	122,64	908,44	0,28	33,75	142,38	148,26	7,97
	Всего за 1-й день:		45,15	56,55	216,64	1556,44	0,53	57,07	399,69	230,07	10,54
Вторник											
завтрак											
16	Салат из моркови	100	1,00	4,50	14,50	100,00	0,03	1,73	20,70	28,50	0,55
3	Бутерброд с сыром	40	5,00	3,00	14,50	106,00	0,05	0,07	106,90	15,40	0,67
182	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260,00	0,09	0,92	211,61	28,65	0,49
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	всего за завтрак		19,06	21,54	90,74	629,00	0,20	3,24	449,07	92,98	1,82

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, минеральные вещества (мг)						
					Б	Ж	У	В1	С	Са	Mg
обед											
295	Нарезка из свежего огурца	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,03	5,00	23,00	14,00	0,60
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	5,60	7,08	88,30	0,03	7,50	32,30	16,81	0,64
107	Тефтели из говядины с рисом	100	13,25	22,00	17,25	320,00	0,05	1,92	11,90	29,05	1,17
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	6,96	46,30	297,00	0,24	0,00	17,25	163,26	5,59
279	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за обед	31,22	36,13	113,87	905,50	0,36	16,02	115,48	281,50	11,14	
	Всего за 2-й день:	50,28	57,67	204,61	1534,50	0,56	19,26	564,55	374,48	12,96	
Среда											
завтрак											
22	Салат из сырых овощей	100	0,90	6,00	4,30	74,00	0,03	6,03	18,98	14,79	0,50
215	Сырники из творога	210	31,00	19,40	48,80	485,00	0,08	0,76	206,82	32,00	0,94
270	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00	0,01	2,80	3,10	0,84	0,07
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	всего за завтрак	34,10	26,44	76,30	669,00	0,12	9,59	232,90	55,88	1,51	
обед											
65	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,60	12,50	110,00	0,03	8,00	19,97	13,71	0,48
303	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	156,00	21,00	0,70
83	Котлета рыбная	100	16,12	17,75	12,87	277,50	0,18	0,37	77,48	55,37	0,97
131	Картофельное пюре	200	4,70	7,70	28,60	205,00	0,16	7,61	53,40	43,09	1,56
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
297	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за обед	30,09	36,75	93,81	823,30	0,48	25,98	332,71	188,42	6,08	
	Всего за 3-й день:	64,19	63,19	170,11	1492,30	0,60	35,57	565,61	244,30	7,59	
Четверг											
завтрак											
21	Салат витаминный	100	1,50	4,60	11,00	91,00	0,03	13,70	38,10	19,54	0,95
75	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	5,10	19,80	148,00	0,06	0,63	135,60	18,00	0,40
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	8,10	9,90	0,62
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	всего за завтрак	14,58	22,10	73,30	548,00	0,17	14,85	291,66	67,87	2,08	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
обед											
296	Нарезка из свежего помидора	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	14,00	20,00	0,90
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	8,25	13,50	137,00	0,05	8,18	50,59	25,17	1,14
125	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,07	0,33	18,23	18,78	1,49
223	Соус томатный	30	0,30	1,38	1,80	21,00	0,01	0,60	1,50	1,80	0,09
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,90	4,70	50,10	268,00	0,09	11,30	73,75	80,57	1,61
278	Компот из кураги	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	Хлеб ларникский	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за обед		26,07	33,65	132,84	940,20	0,29	45,73	211,76	219,84	8,18
	Всего за 4-й день:		40,65	55,75	206,14	1488,20	0,46	60,58	503,42	287,71	10,26
Пятница											
завтрак											
299	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	16,00	8,00	2,20
33	Салат "Пестрый"	100	1,00	4,50	10,80	88,00	0,03	3,73	25,55	14,85	1,33
187	Каша молочная "Дружба"	250	7,90	11,20	42,60	302,00	0,15	0,67	158,14	46,24	1,01
269	Чай с молоками сахаром	200	1,60	1,80	12,40	69,00	0,02	0,65	60,30	7,00	0,08
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	всего за завтрак		12,90	18,90	88,60	575,00	0,20	15,05	263,99	84,34	4,62
обед											
295	Нарезка из свежего огурца	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,03	5,00	23,00	14,00	0,60
308	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00	0,24	7,10	31,42	38,11	1,90
102	Зразы "Школьные"	100	13,90	16,80	12,90	259,00	0,05	0,00	19,79	27,28	1,69
202	Макаронные изделия отварные	220	8,03	6,10	48,70	287,90	0,08	0,00	13,65	10,72	1,08
270	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00	0,01	2,80	3,10	0,84	0,07
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	Хлеб ларникский	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за обед		33,60	28,61	117,34	864,10	0,41	14,90	115,96	146,20	7,68
	Всего за 5-й день:		46,50	47,51	205,94	1439,10	0,61	29,95	379,95	230,54	12,30

Неделя вторая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
Понедельник												
завтрак												
304	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	16,81	10,62	2,03	
22	Салат из сырых овощей	100	0,90	6,00	4,30	74,00	0,03	6,03	18,98	14,79	0,50	
3	Бутерброд с сыром	40	5,00	3,00	14,50	106,00	0,05	0,07	106,90	15,40	0,67	
184	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,36	10,24	35,44	263,20	0,08	0,94	201,06	39,04	0,50	
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00	
	всего за завтрак		18,56	23,34	92,44	653,20	0,21	12,56	453,61	100,28	3,81	
обед												
56	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,30	15,40	120,00	0,07	6,70	15,58	22,50	0,85	
125	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,07	0,33	18,23	18,78	1,49	
303	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	156,00	21,00	0,70	
202	Макаронные изделия отварные	220	8,03	6,10	48,70	287,90	0,08	0,00	13,65	10,72	1,08	
286	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00	0,01	80,00	11,09	2,96	0,57	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34	
	всего за обед		30,30	30,97	133,74	939,30	0,34	97,03	239,55	131,21	7,03	
	Всего за 6-й день:		48,86	54,31	226,18	1592,50	0,55	109,59	693,16	231,49	10,84	
Вторник												
завтрак												
12	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,50	4,80	64,00	0,05	16,91	15,74	14,78	0,71	
213	Запеканка из творога	180	33,00	23,80	42,10	504,00	0,10	0,66	329,29	48,44	1,13	
270	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00	0,01	2,80	3,10	0,84	0,07	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00	
	всего за завтрак		36,10	29,34	70,10	678,00	0,16	20,37	352,13	72,31	1,91	
обед												
300	Икра кабачковая консервированная	100	1,10	5,30	4,60	71,40	0,00	4,20	24,60	9,00	0,40	
69	Уха рыбацкая	250	7,20	2,25	20,42	131,00	0,14	6,87	18,40	28,05	0,97	
99	Биточки из говядины	100	17,25	13,87	13,87	250,00	0,08	0,38	31,77	26,08	1,25	
223	Соус томатный	30	0,30	1,38	1,80	21,00	0,01	0,60	1,50	1,80	0,09	
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,90	4,70	50,10	268,00	0,09	11,30	73,75	80,57	1,61	
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34	
	всего за обед		34,82	28,90	124,13	894,60	0,32	23,35	175,28	200,75	6,69	
	Всего за 7-й день:		70,92	58,24	194,23	1572,60	0,48	43,72	527,41	273,06	8,60	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, минеральные вещества (мг)	В1	С	Са	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						
Среда											
завтрак											
301	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	34,00	13,00	0,30
73	Суп молочный с крупой	250	10,00	11,40	34,90	280,00	0,14	1,37	319,31	44,47	0,67
307/303	Яйцо варенное с зеленым горошком	90	8,20	4,80	6,80	103,20	0,14	0,00	178,00	0,00	1,70
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	всего за завтрак	24,00	20,20	77,70	584,00	0,35	61,89	641,17	77,90	2,78	
обед											
42	Салат с сыром	100	8,90	10,70	4,80	153,00	1,18	4,91	253,76	35,54	0,60
55	Свекольник	250	2,00	5,10	14,80	114,00	0,05	6,95	31,30	26,30	1,31
78	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	20,10	5,50	6,60	157,00	0,20	5,70	30,26	45,68	1,20
131	Картофельное пюре	200	4,70	7,70	28,60	205,00	0,16	7,61	53,40	43,09	1,56
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
297	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за обед	40,67	34,52	105,74	894,60	1,60	25,49	423,01	224,13	7,62	
	Всего за 8-й день:	64,67	54,72	183,44	1478,60	1,95	87,38	1064,18	302,03	10,40	
Четверг											
завтрак											
305	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,05	38,00	29,17	9,17	0,08
18	Салат из моркови с яблоком	100	0,90	3,40	8,40	67,00	0,03	2,10	19,14	23,10	0,79
185	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,30	11,00	44,00	312,00	0,22	0,67	161,50	56,17	1,47
274	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,03	0,52	110,36	27,00	0,87
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	всего за завтрак	16,60	18,30	86,70	579,00	0,33	41,29	324,17	123,69	3,21	
обед											
12	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,50	4,80	64,00	0,05	16,91	15,74	14,78	0,71
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	8,25	13,50	137,00	0,05	8,18	50,59	25,17	1,14
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	6,96	46,30	297,00	0,24	0,00	17,25	163,26	5,59
104	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	140	14,00	12,20	10,10	207,00	0,08	0,12	35,53	26,54	1,14
279	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за обед	32,57	33,38	115,34	891,20	0,43	26,81	150,14	288,13	11,72	
	Всего за 9-й день:	49,17	51,68	202,04	1470,20	0,76	68,10	474,31	411,82	14,93	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	Са	Mg	Fe
Пятница											
завтрак											
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,03	22,70	61,30	21,34	0,80
3	Бутерброд с сыром	40	5,00	3,00	14,50	106,00	0,05	0,07	106,90	15,40	0,67
186	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,30	10,00	45,70	302,00	0,17	0,67	167,82	45,36	2,28
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	всего за завтрак	18,60	18,53	93,60	603,00	0,25	23,44	340,28	90,35	3,78	
обед											
295	Нарезка из свежего огурца	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,03	5,00	23,00	14,00	0,60
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	2,75	17,80	110,00	0,08	7,00	15,80	24,00	0,90
122	Плов из курицы	80/170	24,50	27,00	44,20	522,00	0,10	1,90	30,80	57,67	2,60
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	4,00	8,25	0,00
	Хлеб ларницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за обед	33,07	31,27	115,54	874,20	0,22	14,22	123,29	169,19	7,05	
	Всего за 10-й день:	51,67	49,80	209,14	1477,20	0,47	37,66	463,57	259,54	10,83	

При составлении меню использована нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологическое правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утвержденные постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32
2. Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матпошко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010г.
3. Маннанова Н.А., Залиева И.В. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012г.

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 овощной урожая прошлого года на салаты из овощной термической обработки.
6. По просьбе родителей.