

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

Сезон: Зимне-весенний сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
Понедельник											
завтрак											
32	Салат "Школьный"	60	0,97	4,40	3,98	59,70	0,03	5,80	18,10	12,06	0,63
306	Курица тушенная 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	150	5,50	4,16	33,30	195,80	0,05	0,00	9,30	7,30	0,74
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 дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за завтрак		23,39	32,42	72,32	673,04	0,14	10,03	100,74	95,47	5,92
Вторник											
завтрак											
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,35	2,70	6,30	54,75	0,02	13,62	36,77	12,81	0,47
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	150	8,40	5,25	34,70	223,00	0,18	0,00	12,94	122,42	4,19
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 завтрак		27,17	31,42	98,89	783,95	0,26	17,14	92,64	222,66	8,97
Среда											
завтрак											
296	Нарезка из свежего помидора	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	8,40	12,00	0,54
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	150	3,08	5,25	19,50	138,56	0,15	24,15	49,95	32,06	1,11
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 завтрак		23,93	28,62	67,99	621,06	0,37	39,52	161,69	154,69	4,99

№ 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
Четверг											
завтрак											
295	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,01	3,00	13,80	8,40	0,36
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	150	3,60	3,50	37,60	200,80	0,07	8,47	55,29	25,00	0,52
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 дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
всего за завтрак			21,85	24,06	104,60	720,40	0,17	12,72	142,51	127,50	5,41
Пятница											
завтрак											
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	150	5,50	4,16	33,30	195,80	0,05	0,00	9,30	7,30	0,74
307/303	Яйцо варенное с горошком зеленым консервированным	90	8,20	4,80	6,80	103,20	0,14	0,00	178,00	0,00	1,70
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 дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
всего за завтрак			31,77	27,17	86,64	717,20	0,25	2,80	235,19	90,67	6,54

Неделя вторая

№ 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											
16	Салат из моркови	60	0,60	2,70	8,70	60,00	0,01	1,03	12,42	17,10	0,33
125	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,07	0,33	18,23	18,78	1,49
202	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,16	33,30	195,80	0,05	0,00	9,30	7,30	0,74
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 завтрак			23,17	26,23	105,14	747,00	0,14	81,36	76,04	101,39	5,47

№ 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
Вторник											
завтрак											
21	Салат витаминный	60	0,90	2,70	6,60	60,16	0,01	8,22	22,86	11,72	0,57
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	150	3,60	3,50	37,60	200,80	0,07	8,47	55,29	25,00	0,52
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 дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за завтрак		26,22	22,86	93,51	691,16	0,18	20,47	139,52	120,69	4,84
Среда											
завтрак											
42	Салат с сыром	60	5,40	6,45	2,90	92,25	0,02	2,94	152,25	21,32	0,30
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	150	3,08	5,25	19,50	138,56	0,15	24,15	49,95	32,06	1,11
279	Компот из груш	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
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 завтрак		32,75	22,77	69,64	611,41	0,38	34,39	264,09	157,44	5,75
Четверг											
завтрак											
296	Нарезка из свежего помидора	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	8,40	12,00	0,54
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	5,25	34,70	223,00	0,18	0,00	12,94	122,42	4,19
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
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
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
	всего за завтрак		29,93	21,74	85,42	656,60	0,33	15,64	187,73	228,39	8,32

№ 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
Пятница											
завтрак											
295	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,01	3,00	13,80	8,40	0,36
122	Плов из курицы	64/136	19,60	21,60	35,36	417,60	0,08	1,52	24,64	46,13	2,08
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 дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	21,00	47,00	2,34
всего за завтрак			25,05	23,08	87,86	654,20	0,10	4,84	92,13	128,05	5,39

При составлении меню использована нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологическое правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32
2. Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко 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 овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки.
6. По просьбе родителей.