

Утверждаю
 Директор школы
 Е.И. Мищикина
 » августа 2024 год



**Примерное двухнедельное меню
 и пищевая ценность приготовленных блюд для обучающихся
 в Муниципальном казённом общеобразовательном учреждении
 средней общеобразовательной школе
 п. Рудничный 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) |
|---|--------------------------------|------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Первая неделя 1 день понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,90 | 6,80 | 25,59 | 207,69 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17,28 | 3,84 | 12,12 | 151,68 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 6,50 | 26,80 |
| пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 |
| пром | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 |
| | Итого | 495 | 29,34 | 11,22 | 68,59 | 506,72 |
| Первая неделя 2 день вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,01 | 18,70 | 17,20 | 318,0 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,30 | 0,10 | 10,30 | 42,80 |
| пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 |
| пром | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 |
| | Итого | 455 | 24,36 | 19,38 | 51,88 | 481,35 |
| Первая неделя 3 день среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 190 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,00 | 8,00 | 29,76 | 215,20 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 100,40 |
| пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 |
| | Итого | 425 | 12,58 | 11,85 | 54,44 | 374,35 |

| Первая неделя 4 день четверг | | | | | | |
|---|-------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1г | Запеканка из творога | 150 | 29,70 | 10,70 | 21,70 | 301,20 |
| пром | Молоко сгущенное | 20 | 1,47 | 1,55 | 1,95 | 24,00 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | - | 6,70 | 27,90 |
| пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 |
| Итого | | 395 | 33,45 | 12,5 | 42,43 | 411,85 |
| Первая неделя 5 день пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 5,20 | 19,80 | 139,40 |
| 54-19м | Печень тёртая | 100 | 14,17 | 22,50 | 5,83 | 284,33 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0,090 | - | 7,23 | 29,30 |
| пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 |
| пром | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 |
| Итого | | 565 | 21,92 | 28,38 | 58,74 | 582,08 |
| Итого за неделю | | | 121,65 | 83,33 | 276,08 | 2356,35 |

Неделя вторая

| № по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергет ическая ценност ь(ккал) |
|---|-----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| Неделя вторая 1 день понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,50 | 4,40 | - | 53,80 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,30 | 5,40 | 28,70 | 184,50 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 6,50 | 26,80 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Итого | | 445 | 11,37 | 10,10 | 49,69 | 335,60 |
| Неделя вторая 2 день вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 100 | 18,27 | 17,47 | 16,53 | 295,07 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0,09 | - | 7,23 | 29,30 |
| пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 |
| пром | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 |
| Итого | | 505 | 27,72 | 22,95 | 80,94 | 641,72 |
| Неделя вторая 3 день среда | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,70 | 4,80 | 36,50 | 203,50 |
| 127 | Фрикадельки из кур | 100 | 14,60 | 16,30 | 8,70 | 240,00 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 0,99 | 0,72 | 2,67 | 21,24 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | - | 6,70 | 27,90 |
| пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 |
| пром | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 |
| | Итого | 595 | 24,05 | 22,50 | 80,45 | 621,69 |
| | Неделя вторая 4 день четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Запеканка из творога | 150 | 29,70 | 10,70 | 21,70 | 301,20 |
| пром | Джем фруктовый | 20 | 0,20 | - | 14,40 | 58,00 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,30 | 0,10 | 10,30 | 42,80 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Итого | 400 | 32,57 | 11,1 | 60,89 | 472,5 |
| | Неделя вторая 5 день пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 10 | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 100 | 2,30 | 7,20 | 9,10 | 110,00 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,30 | 6,30 | 36,00 | 233,70 |
| 82 | Рыба отварная с соусом польским | 100/30 | 23,00 | 14,38 | 1,63 | 227,50 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 6,50 | 26,80 |
| пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 |
| пром | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,80 |
| | Итого | 635 | 37,76 | 28,46 | 77,61 | 718,55 |
| | Итого за неделю | | 133,47 | 95,11 | 349,58 | 2790,06 |
| | Итого за 10 дней | | 255,12 | 178,44 | 625,66 | 5146,41 |

При составлении меню использована нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 №32 постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г
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
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.- 275 с (Роспотребнадзор, 2022г)

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.