

Утверждаю  
 Директор школы  
 \_\_\_\_\_ Е.И. Мищикина  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 год

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

Возрастные категории: с 7 до 11 лет

Сезон: зима-весна

Неделя первая

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Первая неделя 1 день понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>29,34</b>	<b>11,22</b>	<b>68,59</b>	<b>506,72</b>
<b>Первая неделя 2 день вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,01	18,70	17,20	318,0
пром	Сок фруктовый	200	1,0	0,8	19,4	84,0
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
пром	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>24,97</b>	<b>20,08</b>	<b>60,98</b>	<b>522,55</b>
<b>Первая неделя 3 день среда</b>						
	<b>Завтрак</b>					
190	Каша манная молочная жидкая	250	7,5	10,0	37,2	269,0

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
	<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>14,08</b>	<b>13,85</b>	<b>61,88</b>	<b>428,15</b>
	<b>Первая неделя 4 день четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	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
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>33,45</b>	<b>12,5</b>	<b>42,43</b>	<b>411,85</b>
	<b>Первая неделя 5 день пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
14	Салат из свежих огурцов	80	0,60	3,6	2,4	44,0
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,12	18,38	48,25	435,38
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
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>23,77</b>	<b>22,56</b>	<b>82,26</b>	<b>629,23</b>
	<b>Итого за неделю</b>		<b>125,61</b>	<b>80,21</b>	<b>316,14</b>	<b>2498,5</b>

Возрастные категории: с 7 до 11 лет

Сезон: зима-весна

### Неделя вторая

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Неделя вторая 1 день</b>					
	<b>понедельник</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	-	53,80
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>12,70</b>	<b>11,45</b>	<b>56,87</b>	<b>381,73</b>
	<b>Неделя вторая 2 день вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-4м	Котлета из говядины	100	18,27	17,47	16,53	295,07
54-3соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
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
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>31,61</b>	<b>25,07</b>	<b>86,81</b>	<b>699,86</b>
	<b>Неделя вторая 3 день среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,10	2,9	15,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
127	Фрикадельки из кур	100	14,60	16,30	8,70	240,00
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
пром	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>22,86</b>	<b>22,18</b>	<b>62,48</b>	<b>543,25</b>
	<b>Неделя вторая 4 день четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>32,57</b>	<b>11,10</b>	<b>60,89</b>	<b>472,50</b>
<b>Неделя вторая 5 день пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83
54-6г	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,87	22,0	5,5	295,75
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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>29,40</b>	<b>37,55</b>	<b>83,21</b>	<b>789,43</b>
	<b>Итого за неделю</b>		<b>129,14</b>	<b>107,35</b>	<b>350,26</b>	<b>2886,77</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>254,75</b>	<b>187,56</b>	<b>666,4</b>	<b>5385,27</b>

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, 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
4. Сборник рецептур 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.