

Утверждаю
 Директор школы
 Е.И. Мищикина
 марта 2023 год



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность изготавливаемых блюд для обучающихся в муниципальном казенном образовательном учреждении средней общеобразовательной школе п. Рудничный Верхнекамского района Кировской области с 01 апреля 2023 г.

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	
Первая неделя 1 день понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	-	53,80
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	100	4,15	5,05	18,8	137,45
54-10	Омлет натуральный	75	6,35	9,00	1,65	112,75
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	24,15	0,15	117,50
Пром	Сок фруктовый	200	1,00	10,80	19,40	24,00
	Итого	640	19,15	53,40	46,50	472,30
Первая неделя 2 день вторник						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,90	19,80	4,90	266,10
54-31хн	Компот из клубники	200	0,09	-	7,23	29,30
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,70	58,75
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Итого	495	24,15	25,58	56,93	555,35
Первая неделя 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
54-7м	Шницель из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	-	6,70	27,90
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Итого	555	24,90	21,20	83,95	626,01
	Первая неделя 4 день четверг					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
127	Фрикадельки из кур	90/5	13,50	14,14	7,76	213,00
54-3 соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,57	21,24
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Итого	590	27,75	21,94	83,80	646,39
	Первая неделя 5 день пятница					
	Завтрак					
54-1бз	Винегрет с растительным маслом	60	0,60	5,30	4,10	67,10
54-1т	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20
Пром	Джем фруктовый	20	0,20	-	14,40	58,00
54-21 гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75
Пром	Груша свежая	100	0,50	-	10,60	41,01
	Итого	555	37,58	19,85	75,47	626,46
	Итого за неделю	Среднее 567 Всего 2835	133,58	141,97	346,65	2926,51

Неделя вторая

№ по сборни ку	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Неделя вторая 1 день понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,65	4,65	17,0	124,55

54-4о	Омлет с сыром	75	9,50	12,70	1,50	158,00
54-31хн	Компот из клубники	200	0,09	-	7,23	29,30
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Пром	Сок фруктовый	200	1,00	10,80	19,40	24,00
	Итого	635	18,29	35,85	69,38	519,45
	Неделя вторая 2 день вторник					
	Завтрак					
11	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,00	4,56	49,80
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,50	13,95	2,14	188,44
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,70	58,75
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Итого	555	27,02	23,83	74,40	620,39
	Неделя вторая 3 день среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-11г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-24м	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,70	58,75
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Итого	555	28,94	12,62	70,52	510,43
	Неделя вторая 4 день четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,70	58,75
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Итого	555	25,14	19,86	75,46	581,20
	Неделя вторая 5 день пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	-	53,80
54-1т	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20
Пром	Молоко сгущенное	20	1,46	1,54	1,94	27,80
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,70	58,75
Пром	Мандарин свежий	100	0,90	-	8,80	39,00
Пром	Сок фруктовый	200	1,00	10,80	19,40	24,00
	Итого	710	38,74	27,69	71,04	531,35

		Среднее 602 Всего 3010	138,13	119,85	360,80	2762,82
	Итого за неделю					
		Среднее 584,5 Всего 5842	271,71	261,82	707,45	5689,33
	Итого за 10 дней					

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 27.10.2020 г
2. Маннанова Н.А., Залиева И.В. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания-Уфа:ИП Поляковский Ю.И., 2014 г
3. 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.