

Утверждаю  
 Директор школы  
 \_\_\_\_\_ Е.И. Мищикина  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 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: осенне- зимний

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>						
54-25.1к	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,98	4,05	21,53	138,38
54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого</b>			<b>17,60</b>	<b>16,75</b>	<b>74,58</b>	<b>525,01</b>
<b>Первая неделя 2 день вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
11	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,00	4,56	49,80
90	Рыба, запеченная с картофелем	265	23,60	17,90	20,00	338,00
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>28,61</b>	<b>21,48</b>	<b>56,17</b>	<b>537,65</b>
<b>Первая неделя 3 день среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
14	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,70	1,80	33,00
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
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>23,51</b>	<b>20,88</b>	<b>76,08</b>	<b>587,85</b>
<b>Первая неделя 4 день четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-3г	Макаронные отварные с сыром	150	7,90	6,80	25,59	207,69
54-24м	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50

пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
пром	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	<b>Итого</b>		<b>30,04</b>	<b>11,42</b>	<b>74,59</b>	<b>535,22</b>
	<b>Первая неделя 5 день пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20
пром	Молоко сгущенное	20	1,46	1,54	1,94	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
пром	Груша свежая	100	0,50	-	10,60	41,01
	<b>Итого</b>		<b>33,94</b>	<b>12,49</b>	<b>53,02</b>	<b>452,86</b>
	<b>Итого за неделю</b>		<b>133,70</b>	<b>83,02</b>	<b>334,44</b>	<b>2638,59</b>

**Возрастные категории: с 7 до 11 лет**

**Сезон: осенне-зимний**

**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 понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
190	Каша манная молочная жидкая	150/5	4,50	6,00	22,33	161,67
54-4о	Омлет с сыром	100	12,67	16,93	2,00	210,67
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50
пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	<b>Итого</b>		<b>22,32</b>	<b>23,73</b>	<b>78,88</b>	<b>624,34</b>
	<b>Неделя вторая 2 день вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-11г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
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>22,64</b>	<b>27,16</b>	<b>56,94</b>	<b>566,80</b>
	<b>Неделя вторая 3 день среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-4м	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56
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>30,28</b>	<b>23,42</b>	<b>86,66</b>	<b>678,85</b>
	<b>Неделя вторая 4 день четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40
54-1т	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20
пром	Джем фруктовый	20	0,20	-	14,40	58,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
пром	Банан свежий	100	1,53	0,53	21,00	94,53
	<b>Итого</b>		<b>34,41</b>	<b>11,58</b>	<b>78,58</b>	<b>554,68</b>
	<b>Неделя вторая 5 день пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,10	-	14,10	56,80
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>29,76</b>	<b>11,58</b>	<b>56,38</b>	<b>451,35</b>
	<b>Итого за неделю</b>		<b>139,41</b>	<b>97,47</b>	<b>357,44</b>	<b>2876,02</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>273,11</b>	<b>180,49</b>	<b>691,88</b>	<b>5514,61</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., 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.