

Утверждаю
 Директор школы
 Е.И. Мищикина
 «___» _____ 2025 год

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

Возрастные категории: с 12 до 18 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						
54-25.1к	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
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	Круассан	50	7,00	12,00	47,00	324,00
Итого		525	15,81	19,00	101,46	640,18
Обед						
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24
54-5м	Котлета из курицы	100	19,20	4,27	13,47	168,53
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		785	39,16	20,52	89,16	696,65
Всего			54,97	39,52	190,62	1336,83
Первая неделя 2 день вторник						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93

54-31хн	Компот из клубники	200	0,09	-	7,23	29,30
пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого		460	14,67	16,77	69,61	489,83
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	156,90
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,13	23,38	21,50	397,50
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,80	19,40	84,00
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
пром	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
Итого		755	36,01	32,01	82,30	758,95
Всего			50,68	48,78	151,91	1248,78
	Первая неделя 3 день среда					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,13	11,63	42,50	311,38
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	Пирог с повидлом	70	4,50	4,10	43,20	227,00
Итого		545	19,41	18,88	109,08	683,13
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,50
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
81	Рыба, запеченная в омлете	100	18,10	9,40	2,70	168,00
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
пром	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
итого		845	38,75	23,02	112,70	813,95
Всего			58,16	41,90	221,78	1497,08
	Первая неделя 4 день четверг					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	-	53,80
54-1т	Запеканка из творога	200	39,60	14,27	28,93	401,60
пром	Молоко сгущенное	20	1,46	1,54	1,94	27,80
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
Итого		460	46,74	20,56	53,15	584,45
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,20	12,65	137,95
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
210	Курица в соусе с томатом	100	28,75	34,68	4,50	445,24
54-1т	Запеканка из творога	50	9,90	3,57	7,23	100,40
пром	Молоко сгущенное	10	0,73	0,77	0,97	12,00
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
Итого		815	58,56	54,21	101,06	1124,27
Всего			105,30	74,77	154,21	1708,72
	Первая неделя 5 день пятница					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,75	47,00	343,63
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90
пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
пром	Круассан	50	7,00	12,00	47,00	324,00
Итого		530	20,05	25,05	115,19	766,03
	Обед					
14	Салат из свежих огурцов	80	0,60	3,60	2,40	44,00
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,12	18,38	48,25	435,38
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		835	30,39	30,87	103,54	813,71
Всего			50,44	55,92	218,73	1579,74
Итого за неделю						
Завтраки			116,68	100,26	448,49	3163,62
Обеды			202,87	160,63	488,76	4207,53
Всего			319,55	260,89	937,25	7371,15

Возрастные категории: с 12 до 18 лет

Сезон: зима-весна

Неделя вторая

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
Неделя вторая 1 день						
понедельник						
Завтрак						
190	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,50	10,00	37,20	269,00
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	Пирог с повидлом	70	4,50	4,10	43,20	227,00
Итого		552	14,18	14,45	102,68	597,25
Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	-	53,80
54-4с	Рассольник домашний	250	5,73	7,18	14,48	145,08
54-1г	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-4р	Котлета рыбная с морковью (треска)	100	12,40	4,20	5,00	107,40
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		800	32,37	22,24	89,72	689,79
Всего			46,55	36,69	192,40	1287,04

Неделя вторая 2 день вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	-	53,80
54-1о	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90
пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого		465	24,68	28,90	35,25	499,87
Обед						
54-19з	Масло сливочное порциями	10	34,00	7,20	0,10	66,10
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43
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
Итого		795	73,96	38,02	107,26	932,39
Всего			98,64	66,92	142,51	1432,26
Неделя вторая 3 день среда						
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
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	Круассан	50	7,00	12,00	47,00	324,00
Итого		525	15,95	17,93	88,64	579,83
Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48

54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
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
Итого		845	30,12	31,53	87,72	755,61
Всего			46,07	49,46	176,36	1335,44
Неделя вторая 4 день						
четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	-	53,80
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,50	9,38	30,88	240,75
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	Банан	150	2,30	0,80	31,50	141,80
Итого			18,45	15,08	93,03	580,65
Обед						
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консер. мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
116	Рулет с луком и яйцом	100	13,10	9,10	8,70	169,00
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
пром	Круассан	50	7,00	12,00	47,00	324,00
Итого		835	37,28	35,13	144,17	1034,82
Всего			55,73	50,21	237,20	1615,47
Неделя вторая 5 день						
пятница						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,10

54-1т	Запеканка из творога	200	39,60	14,27	28,93	401,60
пром	Джем фруктовый	20	0,20	-	14,40	58,00
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,10	-	14,10	56,80
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
Итого		455	41,98	21,72	69,61	641,25
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,50
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
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
Итого		885	36,59	41,99	113,63	979,63
Всего			78,57	63,71	183,24	1620,88
Итого за неделю						
Завтраки			115,24	98,08	389,21	2898,85
Обеды			210,32	168,91	542,50	4392,24
Всего			325,56	266,99	931,71	7291,09
Итого за 10 дней			645,11	527,88	1868,96	14662,24

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.