

Утверждаю  
 Директор школы  
 Е.И. Мишихина  
 марта 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 с 01 апреля 2023 г.**

**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(к кал)
			Б	Ж	У	
<b>Первая неделя 1 день понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-5м	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
54-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>44,31</b>	<b>27,12</b>	<b>115,0</b>	<b>884,09</b>
<b>Первая неделя 2 день вторник</b>						
<b>Обед</b>						
54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,50
54-11г	Картофельное пюре	200	4,22	6,89	26,33	185,78
54-14р	Котлета рыбная Любительская	100	12,90	4,00	6,10	112,20
54-31хн	Компот из клубники	200	0,09	-	7,23	29,30
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>		<b>845</b>	<b>32,42</b>	<b>18,95</b>	<b>87,45</b>	<b>653,93</b>
<b>Первая неделя 3 день среда</b>						
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,42	12,65	137,95
54-6г	Рис отварной	200	4,93	6,40	48,67	271,33

54-7м	Шницель из говядины	100	18,27	17,47	16,53	295,07
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	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
<b>Итого</b>		<b>905</b>	<b>34,17</b>	<b>31,04</b>	<b>111,42</b>	<b>866,97</b>
	<b>Первая неделя 4 день четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,33	0,16	4,83	25,67
54-20с	Суп картофельный с рыбой(минтай)	250	10,48	3,25	18,25	144,23
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,40	48,00	311,60
127	Фрикадельки из кур	100/6	14,60	16,30	8,70	240,0
54-3соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,57	21,24
54-5хн	Компот из яблок ивишни	200	0,20	0,10	10,20	42,5
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
<b>Итого</b>		<b>935</b>	<b>42,63</b>	<b>29,51</b>	<b>116,92</b>	<b>905,79</b>
	<b>Первая неделя 5 день пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,00	8,83	6,83	111,83
54-4с	Рассольник Домашний	250	5,73	7,18	14,48	145,08
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,10	23,30	21,50	397,50
54-21гн	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	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>		<b>855</b>	<b>40,39</b>	<b>43,49</b>	<b>79,78</b>	<b>875,36</b>
<b>Итого за неделю</b>		<b>Среднее 876 Всего 4380</b>	<b>193,32</b>	<b>150,11</b>	<b>510,57</b>	<b>4186,14</b>

**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 (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Неделя вторая 1 день понедельник</b>					

	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25
54-1г	Макароны отварные	200	7,20	7,84	52,48	314,88
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе(горбуша)	100	23,38	27,00	5,50	359,5
54-38хн	Компот из клубники	200	0,09	-	7,23	29,30
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	-	53,80
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	24,15	0,15	117,50
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>		<b>845</b>	<b>45,88</b>	<b>70,75</b>	<b>84,81</b>	<b>1052,03</b>
	<b>Неделя вторая 2 день вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,48	3,25	18,25	144,23
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,40	48,00	311,60
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,00	15,50	2,38	209,38
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	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
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>40,81</b>	<b>27,73</b>	<b>99,7</b>	<b>813,66</b>
	<b>Неделя вторая 3 день среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,16	0,16	3,83	21,33
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	156,90
54-11г	Картофельное пюре	200	4,22	6,89	26,33	185,78
54-24м	Шницель из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75
Пром	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>		<b>905</b>	<b>38,26</b>	<b>22,05</b>	<b>96,32</b>	<b>739,09</b>
	<b>Неделя вторая 4 день четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17
54-5с	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	10,80	7,57	17,40	181,02
54-1г	Макароны отварные	200	7,20	7,84	52,48	314,88
54-18м	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,53	236,50
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
<b>Итого</b>		<b>905</b>	<b>39,74</b>	<b>32,01</b>	<b>113,48</b>	<b>909,62</b>

<b>Неделя вторая 5 день пятница</b>						
<b>Обед</b>						
11	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,00	7,60	83,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,42	12,65	137,95
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,10	18,30	48,20	435,30
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	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>		<b>855</b>	<b>30,74</b>	<b>30,30</b>	<b>99,95</b>	<b>803,60</b>
<b>Итого за неделю</b>		<b>Среднее 863 Всего 4315</b>	<b>195,43</b>	<b>182,84</b>	<b>494,26</b>	<b>4318,00</b>
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>Среднее 869,50 Всего 8695</b>	<b>389,35</b>	<b>332,95</b>	<b>1004,83</b>	<b>8504,14</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: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.