

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	
Первая неделя 1 день понедельник						
Обед						
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
Итого		840	44,31	27,12	115,0	884,09
Первая неделя 2 день вторник						
Обед						
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
Итого		845	32,42	18,95	87,45	653,93
Первая неделя 3 день среда						
Обед						
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
Итого		905	34,17	31,04	111,42	866,97
	Первая неделя 4 день четверг					
	Обед					
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
Итого		935	42,63	29,51	116,92	905,79
	Первая неделя 5 день пятница					
	Обед					
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
Итого		855	40,39	43,49	79,78	875,36
Итого за неделю		Среднее 876 Всего 4380	193,32	150,11	510,57	4186,14

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	
	Неделя вторая 1 день понедельник					

	Обед					
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
Итого		845	45,88	70,75	84,81	1052,03
	Неделя вторая 2 день вторник					
	Обед					
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
Итого		805	40,81	27,73	99,7	813,66
	Неделя вторая 3 день среда					
	Обед					
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
Итого		905	38,26	22,05	96,32	739,09
	Неделя вторая 4 день четверг					
	Обед					
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
Итого		905	39,74	32,01	113,48	909,62

Неделя вторая 5 день пятница						
Обед						
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
Итого		855	30,74	30,30	99,95	803,60
Итого за неделю		Среднее 863 Всего 4315	195,43	182,84	494,26	4318,00
Итого за 10 дней		Среднее 869,50 Всего 8695	389,35	332,95	1004,83	8504,14

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.