

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 12 до 18 лет

Сезон: осень-зима

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>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>15,81</b>	<b>19,00</b>	<b>101,46</b>	<b>640,18</b>
<b>Обед</b>						
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	7,06	39,36	236,16
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	50	3,95	0,50	24,15	117,50
пром	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>			<b>40,26</b>	<b>25,11</b>	<b>116,23</b>	<b>843,32</b>
<b>Всего</b>			<b>56,07</b>	<b>44,11</b>	<b>217,69</b>	<b>1483,5</b>
<b>Первая неделя 2 день вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>14,67</b>	<b>16,77</b>	<b>69,61</b>	<b>489,83</b>
<b>Обед</b>						

11	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,00	4,56	49,80
67	Борщ из капусты с картофелем и тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31
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>35,05</b>	<b>28,95</b>	<b>70,6</b>	<b>679,96</b>
<b>Всего</b>			<b>49,72</b>	<b>45,72</b>	<b>140,21</b>	<b>1169,79</b>
<b>Первая неделя 3 день четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>19,41</b>	<b>18,88</b>	<b>109,08</b>	<b>683,13</b>
<b>Обед</b>						
14	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,70	1,80	33,00
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,50
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,12	18,37	48,25	435,38
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	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>			<b>33,78</b>	<b>28,03</b>	<b>108,85</b>	<b>824,43</b>
<b>Всего</b>			<b>53,19</b>	<b>46,91</b>	<b>217,93</b>	<b>1507,56</b>
<b>Первая неделя 4 день среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>46,74</b>	<b>20,56</b>	<b>53,15</b>	<b>584,45</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25
54-3г	Макаронны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24
54-24м	Шницель из курицы	100	19,20	4,27	13,47	168,53
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>39,31</b>	<b>20,23</b>	<b>91,82</b>	<b>708,87</b>
<b>Всего</b>			<b>86,05</b>	<b>40,79</b>	<b>144,97</b>	<b>1293,32</b>
<b>Первая неделя 5 день</b>						

<b>пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>20,05</b>	<b>25,05</b>	<b>115,19</b>	<b>766,03</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-12с	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,87	4,80	15,55	144,58
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4,00	232,00
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	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>41,47</b>	<b>29,42</b>	<b>95,33</b>	<b>813,97</b>
<b>Всего</b>			<b>61,52</b>	<b>54,47</b>	<b>210,52</b>	<b>1580,00</b>
<b>Итого за неделю</b>						
<b>Завтраки</b>			<b>116,68</b>	<b>100,26</b>	<b>448,49</b>	<b>3163,62</b>
<b>Обеды</b>			<b>189,87</b>	<b>131,74</b>	<b>482,83</b>	<b>6870,55</b>
<b>Всего</b>			<b>306,55</b>	<b>232,00</b>	<b>931,32</b>	<b>7034,17</b>

**Возрастные категории: с 12 до 18 лет**

**Сезон: осень-зима**

**Неделя вторая**

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя вторая 1 день понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>14,18</b>	<b>14,45</b>	<b>102,68</b>	<b>597,25</b>
<b>Обед</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	-	53,80
54-7м	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

54-3р	Котлета рыбная	100	14,20	2,60	8,60	114,20
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	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>			<b>34,72</b>	<b>17,17</b>	<b>122,17</b>	<b>783,5</b>
<b>Всего</b>			<b>48,9</b>	<b>31,62</b>	<b>224,85</b>	<b>1380,75</b>
<b>Неделя вторая 2 день вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>24,68</b>	<b>28,90</b>	<b>35,25</b>	<b>499,87</b>
<b>Обед</b>						
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,10
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консерв. мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53
54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-18м	Печень говяжья по строгановски	100	16,75	15,75	6,62	236,50
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
пром	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого</b>			<b>33,24</b>	<b>37,53</b>	<b>84,12</b>	<b>808,61</b>
<b>Всего</b>			<b>57,92</b>	<b>66,43</b>	<b>119,37</b>	<b>1308,48</b>
<b>Неделя вторая 3 день среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>15,95</b>	<b>17,93</b>	<b>88,64</b>	<b>579,83</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-12с	Суп с рыбными консервами	250	9,87	4,80	15,55	144,58
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44
54-5м	Котлета из курицы	100	19,20	4,27	13,47	168,53
54-3 соус	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>44,57</b>	<b>18,03</b>	<b>108,00</b>	<b>773,14</b>
<b>Всего</b>			<b>60,52</b>	<b>35,96</b>	<b>196,64</b>	<b>1352,97</b>
<b>Неделя вторая 4 день четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>18,45</b>	<b>15,08</b>	<b>93,03</b>	<b>580,65</b>
<b>Обед</b>						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	6,20	12,65	137,95
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	7,06	39,36	236,16
54-4м	Котлеты из говядины	100	18,27	17,47	16,53	295,07
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
<b>Итого</b>			<b>35,58</b>	<b>31,41</b>	<b>102,32</b>	<b>831,93</b>
<b>Всего</b>			<b>54,03</b>	<b>46,49</b>	<b>195,35</b>	<b>1412,58</b>
<b>Неделя вторая 5 день пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>41,98</b>	<b>21,72</b>	<b>69,61</b>	<b>641,25</b>
<b>Обед</b>						
54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	156,90
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>35,68</b>	<b>18,83</b>	<b>73,4</b>	<b>608,25</b>
<b>Всего</b>			<b>77,66</b>	<b>40,55</b>	<b>143,01</b>	<b>1249,5</b>
<b>Итого за неделю</b>						
<b>Завтраки</b>			<b>115,24</b>	<b>98,08</b>	<b>389,21</b>	<b>2898,85</b>
<b>Обеды</b>			<b>183,79</b>	<b>122,97</b>	<b>490,01</b>	<b>3805,43</b>

<b>Всего</b>		<b>299,03</b>	<b>221,05</b>	<b>879,22</b>	<b>6704,28</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.