



Утверждаю
Директор МКОУ ООШ с.Кай
Е.Г.Казаковцева
«22» декабря 2023 года
Приказ №142

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для обучающихся 1 – 4 классов
в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении основной
общеобразовательной школе имени Ф.Э.Держинского
с.Кай Верхнекамского района Кировской области**

Возрастные категории: с 7 до 11 лет

Сезон: осень

Неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
	Понедельник													
	Завтрак													
213	Яйцо варенное	60	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,00	0,03	0,00	22,0	0,00	0,00	1,0
66	Биточек рубленый	100	14,5	12,0	12,8	218,0	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,1	1,43
137	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,2	33,37	196,5	17,70	0,84	0,06	0,00	9,31	7,30	40,56	0,74
149	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	20,25	6,375	0,03	0,007	0,6	1,53	2,16	4,245	0,09
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
299.16	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,02	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
299.17	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22
	итого	610	29,54	23,52	85,41	668,95	26,76	4,02	0,28	0,65	93,51	46,62	201,4	41,22

Вторник														
Завтрак														
5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,97	3,07	5,7	54,00	0,015	1,41	0,015	11,28	25,29	8,93	16,29	0,64
52	Рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143,00	19,71	1,66	0,16	0,57	20,80	29,94	193,4	0,61
117	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,42	32,02	184,5	29,49	0,69	0,69	0,84	46,35	51,51	100,4	1,02
149	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	20,25	6,375	0,03	0,007	0,6	1,53	2,16	4,245	0,09
197	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99,00	0,00	0,08	0,01	1,60	6,27	3,13	3,83	0,83
299.16	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,00	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
299.17	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22
итого		585	30,09	16,61	88,76	618,95	55,58	3,87	1,012	14,89	115,7	105,1	334,7	41,29
Среда														
Завтрак														
19	Салат из свеклы с яблоками	60	0,52	4,72	4,42	62,25	0,00	0,06	0,007	2,43	12,49	7,26	13,17	0,72
86	Куры отварные (грудка)	90	21,30	18,00	0,30	247,50	30,33	0,44	0,03	0,55	11,75	11,98	101,1	1,13
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,77	28,65	198,00	29,49	0,97	0,15	0,84	52,99	130,9	186,0	3,97
149	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	20,25	6,375	0,03	0,007	0,6	1,53	2,16	4,245	0,09
198	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	22,5	86,00	0,00	0,02	0,00	2,33	3,54	1,10	1,94	0,09
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22
299.17	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,00	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
Итого		585	33,31	31,21	81,21	732,2	66,19	1,52	0,324	6,75	97,8	162,86	490,57	43,92
Четверг														
Завтрак														
71	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,08	6,0	0,00	0,00	0,00	10,5	8,4	12,0	0,00	0,54
336	Гуляш	105	12,2	13,3	5,5	196,66	0,0	0,0	2,2	5,0	18,8	8,8	20,0	1,11

92	Картофель отварной с маслом	150	2,93	3,13	20,8	125,86	19,23	0,195	0,09	1,27	13,31	29,81	75,72	1,17
189	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109,00	18,00	0,10	0,03	0,52	106,0	12,18	78,30	0,13
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22
299.17	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,00	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
	итого	570	22,6	20,96	68,72	541,72	37,23	0,295	2,45	17,29	162,01	72,29	213,59	40,87
	Пятница													
	Завтрак													
71	Нарезка из свежего помидора	60	0,48	0,06	1,08	6,0	0,00	0,00	0,00	10,5	8,4	12,0	0,00	0,54
66	Котлета по-московски	100	14,5	12,0	12,8	218,00	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,1	1,43
114	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,42	26,92	167,25	29,49	1,02	0,05	0,84	58,26	45,94	165,99	1,31
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135,0	18,0	0,11	0,03	0,52	110,6	26,97	101,0	0,9
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22
299.17	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,00	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
	итого	565	25,75	22,45	87,04	604,45	49,38	4,26	0,27	11,91	227,53	122,07	423,66	42,1

Неделя вторая

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Mg	Р	Fe
	Понедельник													
	Завтрак													
3	Сала из белокочанной капусты	60	0,11	2,7	5,55	50,25	0,00	1,44	0,01	5,6	30,56	9,15	17,31	0,36
66	Биточек рубленый	100	14,5	12,0	12,8	218,00	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,1	1,43
117	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,42	32,02	184,5	29,49	0,69	0,69	0,84	46,35	51,51	100,4	1,02
149	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	20,25	6,375	0,03	0,007	0,6	1,53	2,16	4,245	0,09
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,04
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22
299.17	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,00	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
	Итого	595	22,53	21,84	89,31	644,2	38,45	5,29	0,897	7,09	129,11	99,98	278,62	40,86
	Вторник													
	Завтрак													
19	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,08	6,0	0,00	1,44	0,01	5,6	30,56	9,15	17,31	0,36
86	Куры отварные (грудка)	90	21,30	18,00	0,30	247,50	30,33	0,44	0,03	0,55	11,75	11,98	101,1	1,13
137	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,2	33,37	196,5	17,70	0,84	0,06	0	9,31	7,30	40,56	0,74
149	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	20,25	6,375	0,03	0,007	0,6	1,53	2,16	4,245	0,09
189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109,0	18,0	0,1	0,03	0,52	106,0	12,18	78,3	0,13
299.17	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22

299.17	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
	Итого	585	34,52	28,08	77,89	697,45	72,4	2,85	0,27	7,27	174,65	52,27	258,08	40,37
	Среда													
	Завтрак													
10	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60,0	0,0	1,53	0,02	0,0	12,42	17,06	24,74	0,33
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,42	6,78	3,28	131,4	10,46	1,17	0,08	0,73	16,41	22,52	99,27	0,57
92	Картофель отварной с маслом	150	2,93	3,13	20,8	125,86	19,23	0,195	0,091	1,27	13,31	29,81	75,72	1,17
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135,0	18,0	0,11	0,03	0,52	110,6	26,97	101,0	0,9
299.17	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22
299.17	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,00	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
	Итого	565	24,92	14,88	73,32	510,46	47,69	1,47	0,331	2,52	155,82	88,8	292,56	40,56
	Четверг													
	Завтрак													
17	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,42	3,6	57,0	0	2,25	0,01	0,44	18,21	9,67	19,16	0,62
66	Котлета по-московски	100	14,5	12,0	12,8	218,0	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,1	1,43
117	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,42	32,02	184,5	29,49	0,69	0,69	0,84	46,35	51,51	100,4	1,02
149	Соус томатный	30	1,35	0,3	1,8	20,25	6,375	0,03	0,007	0,6	1,53	2,16	4,245	0,09
192	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,00	2,75	0,04	0,8	70,93	45,68	63,51	1,44
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22
299.17	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,00	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
	Итого	585	32,22	29,61	102,56	798,45	66,195	6,16	0,907	3,23	164,17	130,5	304,98	42,22
	Пятница													
	Завтрак													
22/1	Салат из отварного	60	0,9	4,1	6,4	67,0	0,00	0,00	0,03	2,13	1079	0,00	0,00	0,44

	картофеля, моркови, лука													
336	Гуляш	105	13,3	12,22	5,5	196,66	0	0	2,2	5,0	18,8	8,8	20,0	1,11
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	6,93	34,38	237,6	35,39	1,17	0,18	1,01	63,59	157,19	223,25	4,77
198	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,00	22,5	86,0	0,00	0,02	0,00	2,33	3,54	1,1	1,94	0,00
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	0,03	0,00	5,0	3,5	16,25	0,22
299.17	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	0,00	0,00	0,1	0,00	10,5	6,0	0,32	37,7
	Итого	570	26,82	24,62	92,22	705,46	35,39	1,19	2,51	10,47	112,22	176,59	241,76	44,24

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5825	275,5	227,78	858,94	6492,79	468,19	33,615	9,281	81,57	1445,54	1072,76	3078,99	417,95
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ	582,5	27,55	22,77	85,89	649,27	46,81	3,36	0,92	8,15	144,55	107,27	307,89	41,79

При составлении меню использована нормативная документация:

1. Маннанова Н.А., Залиева И.В. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания-Уфа:ИП Поляковский Ю.И.,2010. 2012 г .

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.