

**ПРИМЕРНЫЙ 2-НЕДЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ 2-ГО ЗАВТРАКА ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11
ЛЕТ НА СЕЗОН ЗИМА-ОСЕНЬ, ВЕСНА-ЛЕТО**

МКОУ СОШ С. Б-РОЙ УРЖУМСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ с. Б-Рой

Уржумского района Кировской области

/Семёнова О.Ю./



Большой Рой 2023 г.

Меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима. 1 неделя.

понедельник

№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	1	Салат из капусты белокочанной	100	1.45	6.00	8.40	94.00	17.00	0.00	40.00
2	372	Котлеты из птицы припущенные	70	14.00	12.60	7.50	199.00	0.60	51.00	34.00
3	256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	5.00	30.00	185.00	0.00	32.00	12.00
4	494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.30	0.01	17.50	72.00	0.10	0.00	16.40
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00

				14.98	23.81	78.40	608.50	17.70	83.00	107.40
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------

вторник										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	21	Салат из моркови	50	0.6	3.0	5.6	52.0	1.5	0.0	12.0
2	350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	80	8.4	6.5	9.7	131.0	0.0	16.0	37.0
3	202	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.0	4.4	26.1	161.4	0.0	16.0	11.1
4	486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	11.1	46.0	0.6	0.0	3.4
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				17.10	14.20	67.54	448.94	2.10	32.00	68.50

среда										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	301	Птица в соусе с томатом	140	13.3	15.5	3.1	205.0	0.5	74.0	25.0
2	377	Пюре картофельное	100	2.7	4.0	5.8	70.0	2.4	20.0	25.0
3	69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.6	11.0	10.0	146.0	0.0	60.0	7.0
4		Помидоры свежие порционно	30	0.0	0.0	1.0	7.0	8.0	0.0	4.0
5	464	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.30	9.50	54.30
6		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				21.0	31.9	46.3	549.5	11.2	163.5	120.3

четверг										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	15	Салат из свежих огурцов с луком	100	0.80	6.00	2.60	68.00	4.20	0.00	19.00
2	372	Котлеты из птицы припущенные	70	14.00	12.60	7.50	199.00	0.60	51.00	34.00
3	386	Рис припущенный	100	2.40	3.60	19.60	120.80	0.00	17.10	4.00
4	494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.30	0.01	17.50	72.00	0.10	0.00	16.40
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				19.50	22.41	62.20	518.30	4.90	68.10	78.40

пятница										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	2	Салат "Витаминный"	100.00	1.20	5.10	5.50	73.00	13.00	0.00	34.00
2	347	Котлеты "Школьные"	100.00	15.30	11.00	13.30	213.00	0.00	30.00	50.00
3	256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	5.00	30.00	185.00	0.00	32.00	12.00
4	69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.6	11.0	10.0	146.0	0.0	60.0	7.0
5	457	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	5.10
6		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				25.85	32.40	83.10	713.50	13.00	122.00	113.10

2 неделя										
понедельник										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	17	Салат из свежих помидоров	50	0.50	3.10	1.80	37.00	10.50	0.00	7.00
2	327	Гуляш из отварной говядины	100	20.00	19.50	3.30	258.00	0.00	26.00	15.00
3	256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	5.00	30.00	185.00	0.00	32.00	12.00
4	462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	0.70	19.00	111.30
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				31.35	30.70	63.90	632.50	11.20	77.00	150.30

вторник										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	28	Салат из свёклы с яблоками	100	1.00	6.00	11.00	102.00	6.30	0.00	28.00
2	356	Печень говяжья по-строгановски	50	9.75	4.70	3.80	96.50	2.00	2.45	13.50
3	386	Рис припущенный	100	2.40	3.60	19.60	120.80	0.00	17.10	4.00
4	486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	11.1	46.0	0.6	0.0	3.4
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				15.3	14.6	60.5	423.8	8.9	19.6	53.9

среда										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	301	Птица в соусе с томатом	140	13.3	15.5	3.1	205.0	0.5	74.0	25.0
2	377	Пюре картофельное	100	2.7	4.0	5.8	70.0	2.4	20.0	25.0
3	69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.6	11.0	10.0	146.0	0.0	60.0	7.0
4		Помидоры свежие порционно	30	0.0	0.0	1.0	7.0	8.0	0.0	4.0
5	457	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	5.10
6		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				19.80	30.80	44.20	524.50	10.90	154.00	71.10

четверг										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	47	Винегрет овощной	100	1.60	6.20	6.60	88.00	6.20	0.00	23.00
2	350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	80	8.4	6.5	9.7	131.0	0.0	16.0	37.0
3	202	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.0	4.4	26.1	161.4	0.0	16.0	11.1
4	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100	0.00	0.00	7.50	30.00	0.00	0.00	1.70
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
Итого				18.00	17.30	64.94	468.94	6.20	32.00	77.80

пятница										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	375	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223.0	0.0	15.0	20.0
2	15	Салат из свежих огурцов с луком	100	0.80	6.00	2.60	68.00	4.20	0.00	19.00
3	459	Чай с лимоном	200.00	0.30	0.10	9.50	40.00	1.00	0.00	7.90
4	69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.6	11.0	10.0	146.0	0.0	60.0	7.0
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
Итого				17.0	25.5	61.9	535.5	5.2	75.0	58.9

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето

1 неделя										
понедельник										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	1	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6.00	8.40	94.00	17.00	0.00	40.00
2	372	Котлеты из птицы припущенные	70	14.00	12.60	7.50	199.00	0.60	51.00	34.00
3	256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	5.00	30.00	185.00	0.00	32.00	12.00
4	494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.30	0.01	17.50	72.00	0.10	0.00	16.40
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
Итого				14.98	23.81	78.40	608.50	17.70	83.00	107.40

вторник										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1		Помидоры свежие порционно	30	0.0	0.0	1.0	7.0	8.0	0.0	4.0
2	350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	80	8.4	6.5	9.7	131.0	0.0	16.0	37.0
3	202	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.0	4.4	26.1	161.4	0.0	16.0	11.1

4	457	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	5.10
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				16.60	11.20	61.14	395.94	8.00	32.00	62.20

среда										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	307	Котлеты или биточки рыбные	70	9.0	1.1	7.0	74.0	0.0	13.0	37.0
2	377	Пюре картофельное	100	2.7	4.0	5.8	70.0	2.4	20.0	25.0
3	69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.6	11.0	10.0	146.0	0.0	60.0	7.0
4		Огурец свежий к гарниру	30	0.0	0.0	1.0	4.0	3.0	0.0	7.0
5	464	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.30	9.50	54.30
6		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				16.7	17.5	50.2	415.5	5.7	102.5	135.3

четверг										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.50	3.05	1.75	37.00	6.70	0.00	8.50
2	372	Котлеты из птицы припущенные	70	14.00	12.60	7.50	199.00	0.60	51.00	34.00
3	386	Рис припущенный	100	2.40	3.60	19.60	120.80	0.00	17.10	4.00
4	494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.30	0.01	17.50	72.00	0.10	0.00	16.40
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				19.20	19.46	61.35	487.30	7.40	68.10	67.90

пятница										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	22	Салат из моркови и яблок	100	1.00	6.10	7.50	89.00	5.40	0.00	23.00
2	330	Плов из говядины	250	20.40	22.80	43.30	460.00	1.10	38.00	24.00
3	462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	0.70	19.00	111.30
4		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				26.70	32.00	79.60	701.50	7.20	57.00	163.30

2 неделя										
понедельник										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	34	Салат из свеклы с чесноком	50	2.4	5.4	3.3	70.5	2.3	20.0	83.5
2	372	Котлеты из птицы припущенные	70	14.00	12.60	7.50	199.00	0.60	51.00	34.00
3	256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	5.00	30.00	185.00	0.00	32.00	12.00
4	486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	11.1	46.0	0.6	0.0	3.4
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				24.1	23.3	66.9	559.0	3.5	103.0	137.9

вторник										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	27	Салат из свеклы и моркови	100	1.30	6.10	7.30	89.00	4.70	0.00	32.00
2	350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	80	8.4	6.5	9.7	131.0	0.0	16.0	37.0
3	386	Рис припущенный	100	2.40	3.60	19.60	120.80	0.00	17.10	4.00
4	459	Чай с лимоном	200.00	0.30	0.10	9.50	40.00	1.00	0.00	7.90
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				14.4	16.5	61.1	439.3	5.7	33.1	85.9

среда										
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
				Б	Ж	У		С	А	Са
1	327	Гуляш из отварной говядины	100	20.00	19.50	3.30	258.00	0.00	26.00	15.00
2	377	Пюре картофельное	100	2.7	4.0	5.8	70.0	2.4	20.0	25.0
3		Помидоры свежие порционно	30	0.0	0.0	1.0	7.0	8.0	0.0	4.0
4	462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	0.70	19.00	111.30
5		Хлеб местный	25	2.00	0.20	15.00	58.50	0.00	0.00	5.00
итого				28.00	26.60	38.90	487.50	11.10	65.00	160.30

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК; Единый сборник технологических нормативов, 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. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки
6. По просьбе родителей



r)
Fe
0.53
1.27
1.05
0.90
0.25

4.00

--

r)

Fe

0.3

0.8

3.1

0.5

0.25

5.00

--

r)

Fe

1.2

0.6

0.3

0.0

0.07

0.25

2.3

r)
Fe
0.53
1.27
0.08
0.90
0.25
3.03

r)
Fe
0.93
2.07
1.05
0.3
0.82
0.25
5.37

r)
Fe
0.43
2.76
1.05
0.65
0.25
5.14

r)
Fe
1.57
3.25
0.08
0.5
0.25
5.6

r)
Fe
1.2
0.6
0.3
0.0
0.82
0.25
3.03

r)
Fe
0.79
0.8
3.1
0.01
0.25
5.02

r)
Fe
0.7
0.53
0.87
0.3
0.25
2.6

r)
Fe
0.60
1.27
1.05
0.90
0.25
4.07

r)
Fe
0.0
0.8
3.1

0.82
0.25
5.04

r)
Fe
0.4
0.6
0.3
0.0
0.07
0.25
1.5

r)
Fe
0.35
1.27
0.08
0.90
0.25
2.50

r)
Fe
1.15
2.63
0.65
0.25
4.68

r)
Fe
0.6
1.27
1.05
0.5
0.25
3.7

r)
Fe
1.11
0.8
0.08
0.87
0.25
3.1

r)
Fe
2.76
0.6
0.0
0.65
0.25
4.21

r)
Fe
0.70
2.07
3.1
0.01
0.25
6.2

r)
Fe
3.4
0.35
0.07
0.25
3.7

рецептур блюд и

