

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ СОШ с. Б-Рой
Уржумского района Кировской области

О.Ю.Семёнова

« 01 » сентября 20 23 г № 41



**ПРИМЕРНЫЙ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНЫЙ ВАРИАНТ
МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МКОУ СОШ с. Б-РОЙ УРЖУМСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
для детей в возрасте 7-11 и 11-18 лет.**

с. Большой Рой, 2023 г.

День: Понедельник

Неделя: первая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	6,22	6,6	31,24	209,0	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	30,6	0,44
Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,1	20,0	0,27	7,0	16,0	4,0	0,44
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	0,00	2,8	40,0	28,0	16,0	0,53
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	0,07	3,8	2,13	1,95	16,0	46,75	17,0	0,82
Котлеты «Школьные»	75	11,5	8,25	9,98	159,75	0,11	-	22,5	1,05	37,5	102,0	15,75	1,55
Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	0,03	-	34,2	0,36	8,0	83,8	26,0	0,17
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			0,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

День: Вторник
Неделя: первая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша пшённая вязкая (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	8,48	7,68	37,16	251,6	0,18	1,24	38,2	0,2	130,2	202,4	54,4	1,45
Бутерброды с сырной пастой (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,0	0,02	0,1	52,0	0,28	158,0	103,0	11,0	0,28
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Салат из моркови	50	0,6	3,0	5,6	52,0	0,025	1,5	0,00	1,5	12,0	24,5	17,0	0,32
Суп Рассольник ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	110,0	0,09	7,1	0,00	2,35	16,75	61,00	25,5	0,86
Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307,00	0,18	15,00	24,0	0,6	31,00	209,00	54,00	3,36
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			3,6/1,6
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

День: Среда
Неделя: первая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша ячневая вязкая	200	7,24	6,64	33,12	215,81	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,90
Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,1	20,0	0,27	7,0	16,0	4,0	0,44
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Помидоры свежие порционно	30	0,00	0,00	1,08	7,0	-	8,00	0,00	-	4,0	-	-	-
Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10
Котлеты из птицы припущенные	70	14,0	12,6	7,5	199,0	0,07	0,60	51,0	0,9	34,0	128,0	17,0	1,27
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	0,08	0,00	42,0	1,00	16,0	60,00	10,0	0,14
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

День: Четверг
Неделя: первая

Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из крупы «Геркулес» вязкая (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	8,46	90,6	31,7	242,2	0,18	0,72	40,8	0,76	143,8	230,0	70,6	1,70
Бутерброды с сырной пастой (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,0	0,02	0,1	52,0	0,28	158,0	103,0	11,0	0,28
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Салат из свежих огурцов с луком	50	0,4	3,00	1,3	34,00	0,015	2,1	0,00	1,35	9,5	16,5	6,5	0,27
Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180,0	0,08	5,75	15,0	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205,0	0,04	0,5	74,0	0,6	25,0	69,0	18,0	1,16
Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	0,16	4,8	40,0	0,2	50,0	98,0	32,0	1,1
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0,00	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69

День: Пятница
Неделя: первая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51
Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,1	20,0	0,27	7,0	16,0	4,0	0,44
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Салат «Витаминный»	50	0,6	2,55	2,75	36,5	0,015	6,5	0,00	1,2	17,0	15,0	9,0	0,47
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0,00	2,33	49,5	35,75	16,0	0,64
Котлеты из птицы припущенные	70	14,0	12,6	7,5	199,0	0,07	0,60	51,0	0,9	34,0	128,0	17,0	1,27
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,8	8,82	52,28	322,89	0,28	0,00	32,0	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

День: Суббота
Неделя: первая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	1,8	37,00	0,03	10,5	0,00	1,65	7,00	12,5	9,5	0,43
Плов из говядины	250	20,4	22,8	43,3	460,00	0,08	1,1	38,00	0,8	24,00	268,0	53,0	2,63
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

День: Понедельник

Неделя: вторая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	6,22	6,6	31,24	209,0	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	30,6	0,44
Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,1	20,0	0,27	7,0	16,0	4,0	0,44
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	0,00	2,8	40,0	28,0	16,0	0,53
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	0,07	3,8	2,13	1,95	16,0	46,75	17,0	0,82
Котлеты «Школьные»	75	11,5	8,25	9,98	159,75	0,11	-	22,5	1,05	37,5	102,0	15,75	1,55
Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	0,03	-	34,2	0,36	8,0	83,8	26,0	0,17
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			0,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

День: Вторник
Неделя: вторая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша пшённая вязкая (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	8,48	7,68	37,16	251,6	0,18	1,24	38,2	0,2	130,2	202,4	54,4	1,45
Бутерброды с сырной пастой (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,0	0,02	0,1	52,0	0,28	158,0	103,0	11,0	0,28
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Салат из свёклы с яблоками	100	1,0	6,0	11,0	102,0	0,02	6,3	0,00	2,7	28,0	29,0	16,0	1,57
Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5,0	8,5	88,5	0,08	4,35	0,00	2,48	28,75	64,25	24,5	0,90
Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307,00	0,18	15,00	24,0	0,6	31,00	209,00	54,00	3,36
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			3,6/1,6
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

День: Среда
Неделя: вторая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша рисовая вязкая	200	5,92	6,52	36,86	229,8	0,06	1,26	38,6	0,22	121,8	154,0	35,4	0,11
Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,1	20,0	0,27	7,0	16,0	4,0	0,44
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Помидоры свежие порционно	30	0,00	0,00	1,08	7,0	-	8,00	0,00	-	4,0	-	-	-
Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10
Котлеты из птицы припущенные	70	14,0	12,6	7,5	199,0	0,07	0,60	51,0	0,9	34,0	128,0	17,0	1,27
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	0,08	0,00	42,0	1,00	16,0	60,00	10,0	0,14
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

День: четверг
Неделя: вторая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из крупы «Геркулес» вязкая (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	8,46	90,6	31,7	242,2	0,18	0,72	40,8	0,76	143,8	230,0	70,6	1,70
Бутерброды с сырной пастой (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,0	0,02	0,1	52,0	0,28	158,0	103,0	11,0	0,28
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88,0	0,04	6,2	0,00	2,8	23,0	42,0	18,0	0,79
Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205,0	0,04	0,5	74,0	0,6	25,0	69,0	18,0	1,16
Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	0,16	4,8	40,0	0,2	50,0	98,0	32,0	1,1
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0,00	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69

День: пятница
Неделя: вторая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша «Дружба» (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	1,32	39,4	0,14	130,0	140,0	30,6	0,44
Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,1	20,0	0,27	7,0	16,0	4,0	0,44
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
Обед													
Салат из свежих огурцов с луком	50	0,4	3,00	1,3	34,00	0,015	2,1	0,00	1,35	9,5	16,5	6,5	0,27
Суп из овощей	250	2,0	4,53	6,33	74,00	0,08	7,25	0,00	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
Котлеты «Школьные»	75	11,5	8,25	9,98	159,75	0,11	-	22,5	1,05	37,5	102,0	15,75	1,55
Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	0,03	-	34,2	0,36	8,0	83,8	26,0	0,17
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			0,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

День: Суббота
Неделя: вторая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
Салат из моркови	50	0,6	3,0	5,6	52,0	0,025	1,5	0,00	1,5	12,0	24,5	17,0	0,32
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	0,08	0,00	42,0	1,00	16,0	60,00	10,0	0,14
Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	18,0	2,00	255,0	0,05	2,8	37,00	1,09	34,00	176,0	27,0	2,85
Хлеб местный	25	2,0	0,20	15,0	58,50	0,18/ 0,15	-	-	-	5,00			
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82

ПРИМЕЧАНИЕ:

Данный вариант рабочего примерного меню разработан для питания детей и подростков в школьной столовой для детей и подростков в возрасте 7-11 и 11-18 лет. составлен в соответствии с ассортиментным перечнем блюд и кулинарных изделий выпускаемых на пищеблоке образовательного учреждения с учётом имеющегося оборудования.

При разработке варианта меню учитывалось необходимость количества в рационе учащихся основных пищевых веществ и требуемая калорийность суточного рациона.

Производство блюд и кулинарные изделия данного меню производится в соответствии с технологическими картами и «Картотекой блюд и кулинарных изделий для пищеблоков образовательных учреждений» 2005г., Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий.

Допускается замена одних блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Салаты, с использованием овощей без термической обработки готовятся из овощей нового урожая; овощи урожая прошлого года включаются в меню только после предварительной тепловой обработки (в отварном виде).

День: Понедельник

Неделя: третья

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Оладьи со сгущённым молоком	200/20	5,8	11,0	79,2	468,3	0,28	-	0,02	1,4	2,1	0,4	3,1	0,1
Масло сливочное (порциями)	20	0,15	20,7	0,23	187,0	0,1	-	0,3	-	5,5	0,2	0,75	-
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Какао с молоком (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	4,6	4,6	27,0	160,0	0,27	0,2	0,01	-	31,4	1,2	29,6	2,6
Обед													
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
Суп крестьянский с крупой	250	1,83	4,67	9,77	87,0	0,1	7,7	0,10	0,23	25,0	0,23	6,6	0,2

Сарделька отварная (нат.оболочка)	100	9,75	17,5	2,0	204,0	0,01	-	-	0,45	16,8	3,0	18,7	2,1
Макаронные изделия отварные	200	8,2	5,6	43,2	284,0	0,06	-	-	18,3	12,0	0,6	24,0	1,2
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7,3	5,0/3,7	35,4/49,7	187,0/235,6	0,18/0,15	-	-	-	21,0/26,0	0,67/1,47	56,3/35,0	3,6/1,6
Сок фруктовый (пром. производства)	200	0,7	-	18,4	76,0	0,04	4,0	0,01	0,01	28,0	0,02	12,0	0,7
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	-	8,1	40,0	0,04	60,0	0,05	-	34,0	0,20	13,0	0,3

День: Вторник

Неделя: третья

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Каша ячневая вязкая на молоке (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	4,4	8,2	28,2	209,6	0,31	0,01	0,12	1,3	32,2	0,16	44,6	0,6
Сыр «Российский» (порциями)	25	5,9	7,7	-	95,0	0,02	0,7	0,042	-	260,0	0,11	14,0	0,28
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Напиток кофейный на молоке (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	1,9	10,9	7,1	131,9	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	0,6	10,0	0,3
Обед													
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,8	6,25	10,8	75,6	0,02	17,1	0,01	6,2	45,0	0,71	20,0	0,8
Суп из рыбных консервов (консервы пром. производства)	250	6,2	2,4	16,9	115,6	0,15	-	0,2	3,1	21,7	0,2	26,3	1,5
Шницель мясной (п/ф, пром.производства)	100	14,6	11,8	13,6	220,0	0,04	-	0,02	3,1	22,0	1,67	14,8	1,4
Картофель отварной	200	4,2	7,6	35,0	232,7	0,22	11,0	0,1	1,3	15,4	2,14	17,3	0,7
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7,3	5,0/3,7	35,4/49,7	187,0/235,6	0,18/0,15	-	-	-	21,0/26,0	0,67/1,47	56,3/35,0	3,6/1,6
Компот из кураги	200	1,0	-	33,0	123,0	-	0,9	0,01	-	6,0	0,1	4,0	0,3
Фрукты свежие (банан)	100	0,6	-	15,0	65,0	0,02	6,6	0,01	0,001	30,0	0,42	41,7	0,5

День: Среда

Неделя: третья

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак													
Суп молочный с макаронными издел. (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	5,63	5,8	12,73	158,9	0,12	-	0,01	0,21	63,0	1,2	49,7	0,2
Масло сливочное (порциями)	20	0,15	20,7	0,23	187,0	0,1	-	0,3	-	5,5	0,2	0,75	-
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Чай с молоком (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	1,6	1,6	17,4	87,0	-	-	0,3	-	5,5	1,01	0,75	0,1
Обед													
Салат овощной с растительным маслом	100	2,8	6,0	11,4	108,6	0,03	16,7	0,01	6,2	38,0	0,6	41,3	0,7
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1,9	2,75	10,2	94,6	0,03	8,7	0,14	2,8	27,8	0,16	12,4	0,4
Запеканка картофельная с мясом (мясо говядина 1 кат.)	250	27,25	17,2	40,25	423,75	0,24	17,4	0,023	3,8	42,0	4,1	36,7	2,5
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7, 3	5,0/3, 7	35,4/49, 7	187,0/235,6	0,18/ 0,15	-	-	-	21,0/ 26,0	0,67/ 1,47	56,3/35, 0	3,6/1, 6
Напиток из варенья (варенье пром.производства)	200	0,6	-	26,6	106,0	0,01	3,2	-	-	18,6	0,2	19,3	1,3
Фрукты свежие (груша)	100	0,4	-	9,5	42,0	0,01	5,0	0,01	-	19,0	0,1	12,0	2,3

День: Четверг

Неделя: третья

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	9,5	6,9	48,7	337,3	0,08	-	-	0,7	32,0	0,12	42,0	1,2
Масло сливочное (порциями)	20	0,15	20,7	0,23	187,0	0,1	-	0,38	-	5,5	0,2	0,75	-
Сыр «Российский» (порциями)	25	5,9	7,7	-	95,0	0,02	0,7	0,042	-	260,0	0,11	14,0	0,28
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Обед													
Салат из свежих огурцов с зелёным луком с маслом растительным	100	0,8	5,4	2,8	86,0	0,09	20,0	0,06	5,4	52,0	0,9	28,0	1,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	2,5	21,0	121,5	0,052	4,5	0,13	3,8	20,8	0,34	8,6	0,32
Зразы рубленые (п/ф. пром.произв.)	100	12,25	11,9	15,5	324,5	0,04	-	0,41	7,2	27,6	2,5	26,1	1,8

Сложный гарнир	200	4,4	8,0	25,8	196,0	0,13	6,3	0,3	2,2	62,1	1,7	64,3	1,6
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7,3	5,0/3,7	35,4/49,7	187,0/235,6	0,18/0,15	-	-	-	21,0/26,0	0,67/1,47	56,3/35,0	3,6/1,6
Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	-	9,8	45,0	0,03	16,0	0,03	-	16,0	0,3	9,0	3,4
Пряники заварные (пром.производ)	40	2,4	1,4	38,7	177,5	0,04	-	-	0,001	4,5	0,29	3,6	0,3

День: Пятница

Неделя: третья

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Морковная запеканка с творогом	200	16,6	17,5	39,0	360,8	0,13	7,42	4,3	5,7	86,4	1,4	64,7	1,5
Масло сливочное (порциями)	20	0,15	20,7	0,23	187,0	0,1	-	0,3	-	5,5	0,2	0,75	-
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Какао с молоком (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	4,6	4,6	27,0	160,0	0,27	0,2	0,01	-	31,4	1,2	29,6	2,6
Обед													
Салат картофельный с растительным маслом	100	2,4	5,4	11,8	92,0	0,02	0,6	0,01	4,6	21,6	0,7	24,2	0,2
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	5,2	12,3	15,3	137,1	0,01	0,72	0,2	3,8	23,1	0,24	6,7	0,4
Кура отварная (кура потрошёная 1 кат.)	100	25,2	2,4	-	170,0	0,04	1,4	0,04	1,7	36,0	6,0	22,0	2,2
Рис отварной	200	4,8	7,2	61,6	300,0	0,04	-	0,1	0,31	32,0	1,0	20,0	0,4
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7,3	5,0/3,7	35,4/49,7	187,0/235,6	0,18/0,15	-	-	-	21,0/26,0	0,67/1,47	56,3/35,0	3,6/1,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140,0	0,02	1,2	-	-	24,0	0,1	26,1	2,2

День: Суббота

Неделя: третья

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Каша манная на молоке (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	4,8	8,2	30,4	216,0	0,04	-	0,01	0,01	37,4	0,1	49,2	0,4
Сыр «Российский» (порциями)	25	5,9	7,7	-	95,0	0,02	0,7	0,042	-	260,0	0,11	14,0	0,28
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6

Напиток кофейный на молоке (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	1,9	10,9	7,1	131,9	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	0,6	10,0	0,3
Обед													
Салат из помидоров с зелёным луком с растительным маслом	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,24	2,4	0,2	2,3	38,7	1,65	18,2	0,4
Котлета мясная (п/ф., пром. производства)	100	14,5	13,5	5,75	281,5	0,03	-	0,3	6,8	28,6	2,7	25,4	1,6
Макаронные изделия отварные	200	8,2	5,6	43,2	284,0	0,06	-	-	18,3	12,0	0,6	24,0	1,2
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7, 3	5,0/3, 7	35,4/49 ,7	187,0/235,6	0,18/ 0,15	-	-	-	21,0/ 26,0	0,67/ 1,47	56,3/35 ,0	3,6/1, 6
Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	-	8,1	40,0	0,04	60,0	0,05	-	34,0	0,20	13,0	0,3
Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,4	0,46	-	0,1	0,02	52,0	6,1	70,0	3,2

День: Понедельник

Неделя: четвёртая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Бутерброд с сыром и варёной колбасой	20/20/25	10,3	11,7	21,35	212,3	0,38	0,6	0,38	0,01	274,2	1,7	35,0	1,6
Масло сливочное (порциями)	20	0,15	20,7	0,23	187,0	0,1	-	0,3	-	5,5	0,2	0,75	-
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Чай с молоком (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	1,6	1,6	17,4	87,0	-	-	0,3	-	5,5	1,01	0,75	0,1
Обед													
Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	100	1,4	7,4	8,6	106,0	0,02	7,5	0,01	6,2	37,6	0,7	48,6	2,5
Суп овощной на курином бульоне	250	2,0	4,17	9,77	86,93	0,21	7,04	0,12	4,52	24,0	0,33	4,7	0,3
Биточки мясные (п/ф. пром.производства)	100	14,5	13,5	5,75	281,5	0,03	-	0,3	6,8	28,6	2,7	25,4	1,6
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	59,4	384,0	0,28	0,1	0,1	0,02	66,0	3,4	76,0	6,4
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7, 3	5,0/3, 7	35,4/49 ,7	187,0/235,6	0,18/ 0,15	-	-	-	21,0/ 26,0	0,67/ 1,47	56,3/35 ,0	3,6/1, 6
Компот из свежих плодов	200	0,4	-	35,2	138,0	0,12	1,8	0,16	0,002	15,0	0,2	9,0	0,5

Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	-	9,8	45,0	0,03	16,0	0,03	-	16,0	0,3	9,0	3,4
------------------------	-----	-----	---	-----	------	------	------	------	---	------	-----	-----	-----

День: Вторник

Неделя: четвёртая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Каша пшённая на молоке (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	5,8	9,2	31,8	236,0	0,21	-	0,25	0,01	33,0	0,14	52,8	0,6
Сыр «Российский» (порциями)	25	5,9	7,7	-	95,0	0,02	0,7	0,042	-	260,0	0,11	14,0	0,28
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Обед													
Салат из свежей капусты с яблоками с растительным маслом	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
Суп картофельный с мясными фрикадельками (фарш куриный пром.производства)	250/20	6,27	5,27	21,9	155,27	1,05	6,32	0,2	4,3	61,1	0,6	9,83	2,17
Котлета мясная (п/ф. пром. производства)	100	14,5	13,5	5,75	281,5	0,03	-	0,3	6,8	28,6	2,7	25,4	1,6
Картофель отварной	200	4,2	7,6	35,0	232,7	0,22	11,0	0,1	1,3	15,4	2,14	17,3	0,7
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7,3	5,0/3,7	35,4/49,7	187,0/235,6	0,18/0,15	-	-	-	21,0/26,0	0,67/1,47	56,3/35,0	3,6/1,6
Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Фрукты свежие (банан)	100	0,6	-	15,0	65,0	0,02	6,6	0,01	0,001	30,0	0,42	41,7	0,5

День: Среда

Неделя: четвёртая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	9,5	6,9	48,7	337,3	0,08	-	-	0,7	32,0	0,12	42,0	1,2
Масло сливочное (порциями)	20	0,15	20,7	0,23	187,0	0,1	-	0,3	-	5,5	0,2	0,75	-
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Какао с молоком (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	4,6	4,6	27,0	160,0	0,27	0,2	0,01	-	31,4	1,2	29,6	2,6

Обед													
Салат из св.огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,8	5,4	2,8	87,0	0,21	45,0	0,26	5,4	58,0	1,43	48,0	2,3
Борщ на мясокостном бульоне	250	1,73	4,0	12,7	97,5	0,05	9,1	0,02	5,3	46,5	0,2	23,5	1,5
Тефтели мясные, с соусом (п/ф. пром.производства)	120	10,9	12,6	11,3	220,0	0,04	-	0,02	5,7	22,0	1,67	17,6	1,4
Сложный гарнир	200	4,4	8,0	25,8	196,0	0,13	6,3	0,3	2,2	62,1	1,7	64,3	1,6
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7,3	5,0/3,7	35,4/49,7	187,0/235,6	0,18/0,15	-	-	-	21,0/26,0	0,67/1,47	56,3/35,0	3,6/1,6
Сок фруктовый (пром. производства)	200	0,7	-	18,4	76,0	0,04	4,0	0,01	0,01	28,0	0,02	12,0	0,7
Фрукты свежие (груша)	100	0,4	-	9,5	42,0	0,01	5,0	0,01	-	19,0	0,1	12,0	2,3

День: Четверг

Неделя: четвёртая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	5,63	5,8	12,73	158,9	0,12	-	0,01	0,21	63,0	1,2	49,7	0,2
Сыр «Российский» (порциями)	25	5,9	7,7	-	95,0	0,02	0,7	0,042	-	260,0	0,11	14,0	0,28
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Напиток кофейный на молоке (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	1,9	10,9	7,1	131,9	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	0,6	10,0	0,3
Обед													
Салат «Витаминный» с растительным маслом	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
Суп картофельный с рыбой	250/35	2,75	1,4	10,5	153,0	0,16	0,001	0,4	4,3	28,7	0,2	30,4	1,6
Сарделька отварная (нат.оболочка)	100	9,75	17,5	2,0	204,0	0,01	-	-	0,45	16,8	3,0	18,7	2,1
Овощи припущенные с маслом	200	3,0	7,6	19,6	158,0	0,04	4,0	2,3	6,2	46,0	0,76	31,0	
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7,3	5,0/3,7	35,4/49,7	187,0/235,6	0,18/0,15	-	-	-	21,0/26,0	0,67/1,47	56,3/35,0	3,6/1,6
Напиток из цитрусовых	200	0,7	-	9,3	37,3	0,02	19,4	0,02	-	15,7	0,10	6,5	0,3
Фрукты свежие (банан)	100	0,6	-	15,0	65,0	0,02	6,6	0,01	0,001	30,0	0,42	41,7	0,5

День: Пятница

Неделя: четвёртая

Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые	Энергетич	Витамины (мг.)	Минеральные
--------------------------	-------	---------	-----------	----------------	-------------

блюда	порции (гр.)	вещества			еская ценность	вещества (мг.)				вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Каша рисовая на молоке (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	3,0	8,0	31,6	214,0	0,02	-	0,01	0,42	33,0	0,4	20,8	1,0
Масло сливочное (порциями)	20	0,15	20,7	0,23	187,0	0,1	-	0,3	-	5,5	0,2	0,75	-
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Обед													
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,2	5,2	6,0	101,4	0,11	35,0	0,04	1,2	45,0	0,73	34,0	1,7
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	5,2	12,3	15,3	137,1	0,01	0,72	0,2	3,8	23,1	0,24	6,7	0,4
Кура отварная (кура потрошёная 1 кат.)	100	25,2	2,4	-	170,0	0,04	1,4	0,04	1,7	36,0	6,0	22,0	2,2
Рис припущенный	200	4,8	7,2	61,6	300,0	0,04	-	0,1	0,31	32,0	1,0	20,0	0,4
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7, 3	5,0/3, 7	35,4/49 ,7	187,0/235,6	0,18/ 0,15	-	-	-	21,0/ 26,0	0,67/ 1,47	56,3/35 ,0	3,6/1, 6
Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	-	9,8	45,0	0,03	16,0	0,03	-	16,0	0,3	9,0	3,4

День: Суббота

Неделя: четвёртая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Каша ячневая вязкая на молоке (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	4,4	8,2	28,2	209,6	0,31	0,01	0,12	1,3	32,2	0,16	44,6	0,6
Сыр «Российский» (порциями)	25	5,9	7,7	-	95,0	0,02	0,7	0,042	-	260,0	0,11	14,0	0,28
Хлеб пшеничный	60	7,3	3,7	49,7	235,6	0,15	-	0,02	-	26,0	1,51	35,0	1,6
Чай с молоком (м.д.ж. молока не менее 3,2%)	200	1,6	1,6	17,4	87,0	-	-	0,3	-	5,5	1,01	0,75	0,1
Обед													
Салат «Винегрет» с растительным маслом	100	1,0	5,4	12,0	119,0	0,03	8,3	0,2	0,67	23,1	0,4	21,0	0,75
Суп гороховый	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,24	2,4	0,2	2,3	38,7	1,65	18,2	0,4
Котлета мясная (п/ф. пром. производства)	100	14,5	13,5	5,75	281,5	0,03	-	0,3	6,8	28,6	2,7	25,4	1,6

Макаронные изделия отварные	200	8,2	5,6	43,2	284,0	0,06	-	-	18,3	12,0	0,6	24,0	1,2
Хлеб ржаной / пшеничный	60/60	4,3/7, 3	5,0/3, 7	35,4/49 ,7	187,0/235,6	0,18/ 0,15	-	-	-	21,0/ 26,0	0,67/ 1,47	56,3/35 ,0	3,6/1, 6
Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	-	8,1	40,0	0,04	60,0	0,05	-	34,0	0,20	13,0	0,3
Печенье сливочное (пром. производ)	45	3,7	4,8	35,6	212,0	0,065	0,001	-	0,0012	14,5	0,72	15,0	1,05

ПРИМЕЧАНИЕ:

Данный вариант рабочего примерного меню разработан на весенне-летний период для питания детей и подростков в школьной столовой МОУ СОШ с. _____ Уржумского муниципального района для детей и подростков в возрасте 7-11 и 11-18 лет. составлен в соответствии с ассортиментным перечнем блюд и кулинарных изделий выпускаемых на пищеблоке образовательного учреждения с учётом имеющегося оборудования.

При разработке варианта меню учитывалось необходимость количества в рационе учащихся основных пищевых веществ и требуемая калорийность суточного рациона.

Производство блюд и кулинарные изделия данного меню производится в соответствии с технологическими картами и «Картотекой блюд и кулинарных изделий для пищеблоков образовательных учреждений» 2005г.

Масса порций блюд и кулинарных изделий (в граммах) обучающихся двух возрастных групп соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускается замена одних блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Салаты, с использованием овощей без термической обработки готовятся из овощей нового урожая; овощи урожая прошлого года включаются в меню только после предварительной тепловой обработки (в отварном виде).

Технолог по питанию Управления образования
Уржумского муниципального района Т.Н. Вшивцева