

Утверждаю: _____ / Горлов О.Г. /
Директор школы _____
Приказ № 13 от 01.03.2024г



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
горячих завтраков
МКО ООШ с. Ральники Малмыжского района Кировской области
2023-2024 учебный год
Сезон весенне – зимний (Возраст 11 - 18лет)

с 11 до 18 лет весна-лето

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины, микроэлементы (мг) | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|---|---|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | К | Са | Fe | | | | | | | | |
| | 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | понеделник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Салат "Школьный" | 100 | 1,5 | 7,4 | 6,4 | 98,0 | | | | 21,7 | 0,6 | 151,8 | 463,8 | 650,45 | | | | | |
| | Фрикадельки | 50 | 3,5 | 11,0 | 4,5 | 131,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 220,0 | 36,0 | 4,0 | | | | | |
| | Хлеб "Местный" | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 71,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | | | | | |
| 332 | Макаронные отварные | 220 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 64,0 | 200,0 | 1,0 | | | | | |
| 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 | | | | 2,6 | 380,4 | 45,6 | 241,5 | 8,4 | | | | | |
| | итого | | | | | 725,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | | | | | |
| | ватрушка с картошкой | 75 | 1,35 | 0,9 | 8,1 | 46,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 4,0 | 0,0 | | | | | |
| | итого | | 17,7 | 26,6 | 146,5 | 114,2 | | | | 24,3 | 381,0 | 592,4 | 973,3 | 14,4 | | | | | |
| | вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,5 | 5,1 | 7,2 | 80,0 | | | | 4,8 | 2,4 | 103,2 | 26,4 | 0,6 | | | | | |
| 125 | Курица отварная | 50 | 4,6 | 4,5 | 4,8 | 78,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 220,0 | 36,0 | 4,0 | | | | | |
| 172 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 14,4 | 9,4 | 63,0 | 401,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 | | | | | |
| | Хлеб "Местный" | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 71,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | | | | | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | | | | | |
| | итого | | 24,5 | 19,0 | 133,0 | 698,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 35,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | | | | | |
| | Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | | | | | |
| | итого | | 26,30 | 19,50 | 170,50 | 104,00 | | | | 4,80 | 2,40 | 581,20 | 107,40 | 8,60 | | | | | |
| | среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета из говядины | 70 | 5,9 | 16,8 | 5,0 | 162,3 | | | | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 0,6 | | | | | |
| 520 | Картофельное пюре | 220 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203,0 | | | | 22,0 | 0,0 | 667,0 | 76,0 | 1,0 | | | | | |
| 19 | Помидоры свежие порционно | 100 | 0,9 | 4,5 | 4,5 | 63,0 | | | | 8,0 | 0,0 | 87,0 | 4,0 | 0,0 | | | | | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | | | | | |
| | Хлеб "Местный" | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | | | | | |
| | итого | | | | | 684,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | пирожок с яблоком | 75 | 2,3 | 2,0 | 16,7 | 94,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | | | | | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | | | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | | | | | |
| | итого | | 20,3 | 33,7 | 123,7 | 169,0 | | | | 30,4 | 0,0 | 842,0 | 142,7 | 2,6 | | | | | |

| четверг | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | |
| 16 | Свежие огурцы с маслом растительн. | 100 | 0,80 | 4,50 | 3,00 | 55,00 | 5,40 | 0,00 | 61,92 | 12,96 | 0,36 | |
| 131 | Плов из курицы | 100 | 9,2 | 13,6 | 5,7 | 209,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 0,6 | |
| 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 | 2,6 | 380,4 | 45,6 | 241,5 | 8,4 | |
| | Хлеб "Местный" | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | |
| | итого | | | | | 536,4 | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| | итого | | 16,60 | 19,20 | 92,00 | 155,00 | 8,38 | 380,4 | 126,60 | 305,11 | 9,36 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | пятница | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | |
| 97 | Жаркое по-домашнему из мяса курицы | 170/80 | 25,4 | 25,8 | 23,0 | 429,0 | 0,0 | 29,0 | 808,0 | 25,0 | 1,0 | |
| 19 | Помидоры свежие порционно | 100 | 0,9 | 4,5 | 4,5 | 53,0 | 0,0 | 8,0 | 87,0 | 4,0 | 0,0 | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| | Хлеб "Местный" | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | |
| | итого | | | | | 661,0 | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| | Косичка с повидлом | 50 | 2,5 | 1,3 | 23,1 | 112,5 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | |
| | итого | | 33,0 | 31,6 | 98,8 | 307,0 | 0,0 | 37,0 | 1040,0 | 77,0 | 3,0 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины, микроэлементы (мг) | | | | | |
|--------------------------------------|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | Б | | | | С | А | К | Са | Fe | |
| | | Ж | У | У | | | | | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | |
| 36 Салат "Мазаика" | 100 | 1,4 | 8,4 | 8,2 | 114,0 | 0,0 | 4,8 | 139,8 | 108,6 | 0,6 | |
| Котлета из говядины | 70 | 5,9 | 16,8 | 5,0 | 162,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 0,6 | |
| Макароны отварные | 150 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 201,0 | 0,0 | 0,0 | 55,0 | 11,0 | 1,0 | |
| 293 Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 | 2,6 | 380,4 | 45,6 | 241,5 | 8,4 | |
| Хлеб "Местный" | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | |
| Итого | | | | | 555,3 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 282 чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| пирожок с яблоком | 75 | 2,3 | 2,0 | 16,7 | 94,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | |
| Итого | | 22,3 | 34,5 | 148,4 | 232,0 | 3,0 | 385,2 | 353,4 | 427,8 | 11,6 | |
| вторник | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | |
| 15 Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,8 | 4,7 | 3,6 | 61,0 | 0,0 | 17,4 | 97,8 | 24,0 | 0,6 | |
| 131 Плов из курицы | 100 | 9,2 | 13,6 | 5,7 | 209,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 0,6 | |
| Хлеб "Местный" | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | |
| 282 чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| Итого | | | | | 378,4 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 282 чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | |
| Итого | | 16,2 | 19,3 | 70,5 | 210,0 | 0,4 | 17,4 | 242,8 | 106,7 | 3,2 | |
| среда | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | |
| 125 Курица отварная | 50 | 4,6 | 4,5 | 4,8 | 145,0 | 0,0 | 0,0 | 220,0 | 36,0 | 4,0 | |
| 520 Картофельное пюре | 220 | 4,5 | 5,2 | 29,4 | 203,0 | 30,0 | 0,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 | |
| 19 Помидоры свежие порционно | 100 | 0,9 | 4,5 | 4,5 | 6,3 | 8,0 | 0,0 | 87,0 | 4,0 | 0,0 | |
| 293 Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 | 2,6 | 380,4 | 45,6 | 241,5 | 8,4 | |
| Хлеб "Местный" | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | |
| Итого | | | | | 642,3 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 282 чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| Косичка с повидлом | 50 | 2,5 | 1,3 | 23,1 | 112,5 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | |
| Итого | | 17,1 | 15,6 | 132,1 | 137,0 | 40,6 | 380,4 | 1318,6 | 340,5 | 14,4 | |

| четверг | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Салат "Школьный" | 100 | 1,5 | 7,4 | 6,4 | 100,0 | 5,8 | 0,0 | 67,3 | 13,7 | 0,4 | |
| | Фрикадельки из говядины | 40 | 3,5 | 11,0 | 4,5 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 220,0 | 36,0 | 4,0 | |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 5,6 | 37,8 | 240,6 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| | Хлеб местный | 25 | 4,2 | 0,0 | 30,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 6,0 | 0,0 | |
| | итого | | | | | 645,4 | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| | Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | |
| | итого | | 29,0 | 29,3 | 195,7 | 152,5 | 5,8 | 0,0 | 517,3 | 88,7 | 8,4 | |
| | пятница | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | |
| 7 | Рагу овощное с мясом курицы | 250 | 17,9 | 20,6 | 17,5 | 337,0 | 0,8 | 0,0 | 16,4 | 16,8 | 1,6 | |
| 16 | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 4,5 | 3,0 | 55,0 | 3,0 | 0,0 | 42,0 | 7,0 | 0,0 | |
| 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 | 2,6 | 380,4 | 45,6 | 241,5 | 8,4 | |
| | Хлеб "Местный" | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | |
| | итого | | | | | 540,0 | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 282 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| | ватрушка с картошкой | 75 | 1,35 | 0,9 | 8,1 | 46,0 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 4,0 | 0,0 | |
| | итого | | 27,7 | 26,1 | 98,6 | 169,0 | 6,4 | 380,4 | 160,0 | 277,3 | 10,0 | |

ИТ

Примечание:
Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г., 1997г., 2004г., ТТК.
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 наборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей