

Утверждаю

Директор КОГОБУ СШ с УИОП №1

г. Котельнича

Д.Е. Бадалъшаева



Примерное меню для организации питания
в КОГОБУ СШ с УИОП №1 г. Котельнича
в осенне-зимний период
для возрастной категории 7-11 лет

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											
понедельник											
завтрак											
Горошек зеленый	60	1,8	0,3	3,6	22,1	2,4	18,0	49,0	10,6	0,4	
Котлета из курицы	90	17,3	4,0	12,1	152,5	0,6	56,4	206,4	26,4	1,2	
Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,0	26,6	53,0	11,0	0,7	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,0	26,8	0,0	0,3	20,8	4,5	0,7	
Батон в/с	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		28,9	11,1	75,7	540,7	3,0	101,3	329,2	52,5	3,0	
					23,0						
вторник											
завтрак											
Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60,0	1,0	2,4	123,0	12,4	0,3	
Тефтели из говядины с рисом	90	8,7	8,8	4,9	133,6	0,3	1,1	147,0	16,0	1,2	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,0	27,5	219,0	14,0	4,0	
Напиток из апельсина	200	0,4	0,4	17,3	70,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	
Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		21,50	19,80	89,50	616,90	14,34	31,00	533,00	50,42	5,53	
					26,3						
среда											
завтрак											
Котлета рыбная(треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,3	0,3	22,0	248,0	25,0	0,7	
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	10,2	32,1	624,0	39,0	1,0	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0	
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,0	79,8	174,0	8,0	0,5	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0	
Батон	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		21,6	17,9	81,4	571,1	25,5	199,2	1080,0	89,0	3,2	
					24,3						
четверг											
завтрак											
Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	34,8	122,3	248,0	40,0	0,6	
Курица тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	1,3	291,0	208,0	22,0	1,0	
Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	0,0	27,9	1,2	0,4	30,2	6,9	0,8	
Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		22,90	18,80	69,70	568,00	37,26	440,28	532,20	74,5	2,90	
					24,2						

завтрак	пятница									
	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	С	А	К	Са	Fe
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	6,00	6,00	85,00	14,00	0,40
Шницель из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6	0,1	27,7	264,0	34,8	2,3
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	10,2	32,1	624,0	39,0	1,0
Компот из кураги	200	21,00	0,10	15,70	66,90	0,30	69,96	285,00	28,00	0,60
Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		24,1	23,4	72,7	607,2	10,6	129,8	1173,0	101,8	3,9
Примем пищи, наименование блюда										
2 неделя										
понедельник										
завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	С	А	К	Са	Fe
Горошек зеленый	60	1,8	0,3	3,6	22,1	2,4	18,0	49,0	10,6	0,4
Котлеты из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6	0,1	23,1	264,0	34,8	2,3
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,0	26,6	53,0	11,0	0,7
Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	0,0	27,9	1,2	0,4	30,2	6,9	0,8
Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		27,1	23,1	73,6	638,0	3,7	68,1	396,2	63,3	4,2
вторник										
завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	С	А	К	Са	Fe
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	23,1	121,5	163,0	27,0	0,4
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	2,4	147,0	383,0	20,0	2,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	15,0	0,0	50,0	0,1
Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		32,4	15,2	81,5	591,5	25,5	283,5	546,0	97,0	2,5
среда										
завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	С	А	К	Са	Fe
Котлета рыбная(треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,3	0,3	22,0	248,0	25,0	0,7
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	10,2	32,1	624,0	39,0	1,0
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	1,2	0,7	6,1	22,2	0,2
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	0,0	6,0	0,8
Батон в/с	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		23,0	18,4	79,0	571,5	13,3	120,1	880,1	93,2	2,7

		четверг										
завтрак		90	6,4	5,1	104,5	8,8	10,3	216,8	25,6	1,1		
Голубцы ленивые												
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,2	35,9	238,9	0,0	27,5	219,0	14,0	4,0		
Помидор в нарезке		160	0,7	2,3	12,8	15,0	79,8	174,0	8,0	0,5		
Напиток из апельсинов		200	0,4	17,3	70,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0		
Батон в/с		25	1,9	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Хлеб ржаной		25	1,7	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
итого			19,7	83,3	540,6	36,8	117,6	653,8	55,6	5,6		
					23,0							

		пятница										
завтрак		60	0,50	1,50	8,50	6,00	6,00	85,00	14,00	0,40		
Огулец в нарезке												
Шницель куриный		90	17,3	12,1	152,5	0,6	56,4	206,4	26,4	1,2		
Картофель тушеный		150	3,3	22,7	189,2	12,4	0,0	0,0	24,3	1,5		
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	26,8	0,0	0,3	20,8	4,5	0,7		
Батон в/с		25	1,9	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Хлеб ржаной		25	1,7	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Яблоко		150	0,6	14,7	0,0	15,0	0,0	0,0	24,0	3,3		
итого			25,6	73,7	491,4	34,0	62,7	312,2	93,2	7,1		
					20,9							
					5736,9							
					24,4							

Примечание:
 Для приготовления блюд используются:
 - соль йодированная
 - дрожжи йодированные
 - рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций 2021 г. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2012г, 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 наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

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													
понедельник													
обед													
Щи из свежей капусты с картофелем	250	11,8	5,9	8,5	12,1	135,3	93,8				229,3	32,8	0,8
Горошек зеленый	60	1,8	0,3	3,6	2,4	18,0	22,1				49,0	10,6	0,4
Котлета из курицы	90	17,3	4,0	12,1	0,6	56,4	152,5				206,4	26,4	1,2
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	0,0	26,6	202,0				53,0	11,0	0,7
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	26,8				20,8	4,5	0,7
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	0,0	0,0	58,7				0,0	0,0	0,0
Батон в/с	30	2,3	0,9	15,4	0,0	0,0	78,6				0,0	0,0	0,0
итого		30,7	17,0	84,2	15,1	236,6	634,5				558,5	85,3	3,8
							27,0						
вторник													
обед													
Борщ с капустой с картофелем	250	2,4	8,3	13,6	8,3	172,3	171,9				330,0	50,6	1,1
Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	1,0	2,4	60,0				123,0	12,4	0,3
Тефтели из говядины с рисом	90	8,7	8,8	4,9	0,3	1,1	133,6				147,0	16,0	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	0,0	27,5	238,9				219,0	14,0	4,0
Напиток из апельсина	200	0,4	0,4	17,3	13,0	0,0	70,0				44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	0,0	0,0	48,9				0,0	0,0	0,0
Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	0,0	0,0	65,5				0,0	0,0	0,0
итого		23,90	28,10	103,10	22,64	203,30	788,80				863,00	101,02	6,63
							33,6						
среда													
обед													
Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	6,0	12,2	166,4				478,0	33,8	1,9
Котлета рыбная(треска)	100	14,1	2,6	8,6	0,3	22,0	114,3				248,0	25,0	0,7
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	10,2	32,1	145,8				624,0	39,0	1,0
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	0,0	65,3	74,8				2,0	1,0	0,0
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	15,0	79,8	12,8				174,0	8,0	0,5
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	0,0	0,0	109,0				32,0	16,0	1,0
Батон	25	1,9	0,7	12,8	0,0	0,0	65,5				0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	0,0	0,0	48,9				0,0	0,0	0,0
итого		30,0	23,7	101,8	31,5	211,4	737,5				1558,0	122,8	5,1
							31,4						
четверг													
обед													
Рассольник домашний	250	2,1	5,3	13,6	10,5	134,3	112,5				463,5	23,8	0,9
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	34,8	122,3	85,7				248,0	40,0	0,6
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	1,3	291,0	131,3				208,0	22,0	1,0
Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	0,00	26,60	208,70				46,00	6,00	0,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	0,0	1,2	0,4	27,9				30,2	6,9	0,8
Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	0,0	0,0	65,5				0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	0,0	0,0	48,9				0,0	0,0	0,0
итого		25,00	24,10	83,30	47,76	174,58	680,50				995,70	98,70	3,80
							29,0						

пятница	обед	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5	5,8	178,2	376,8	66,6	0,9
	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	6,00	6,00	85,00	14,00	0,40
	Шницель из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6	0,1	27,7	264,0	34,8	2,3
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	10,2	32,1	624,0	39,0	1,0
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,30	69,96	285,00	28,00	0,60
	Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО		34,5	28,6	89,7	754,7	22,4	314,0	1634,8	182,4	5,2

2 неделя		Питие		Масса порции (г)		Энергетическая ценность(ккал)	С	А	К	Са	Fe
понедельник	вторник	Б	Ж	У	У						
	обед										
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,9	8,5	93,8	12,1	135,3	229,3	32,8	0,8
	Горошек зеленый	60	1,8	0,3	3,6	22,1	2,4	18,0	49,0	10,6	0,4
	Котлеты из говядины	75	16,4	16,3	14,6	271,6	0,1	23,1	264,0	34,8	2,3
	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,0	26,6	53,0	11,0	0,7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	0,0	27,9	1,2	0,4	30,2	6,9	0,8
	Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО		28,9	29,0	82,1	731,8	15,8	203,4	625,5	96,1	5,0

2 неделя		Питие		Масса порции (г)		Энергетическая ценность(ккал)	С	А	К	Са	Fe
понедельник	вторник	Б	Ж	У	У						
	обед										
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	8,3	13,6	171,9	8,3	172,3	330,0	50,6	1,1
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	23,1	121,5	163,0	27,0	0,4
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	2,4	147,0	383,0	20,0	2,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	15,0	0,0	50,0	0,1
	Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО		34,8	23,5	95,1	763,4	33,8	455,8	876,0	147,6	3,6

2 неделя		Питие		Масса порции (г)		Энергетическая ценность(ккал)	С	А	К	Са	Fe
понедельник	вторник	Б	Ж	У	У						
	среда										
	обед										
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	6,0	12,2	478,0	33,8	1,9
	Котлета рыбная(треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,3	0,3	22,0	248,0	25,0	0,7
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	10,2	32,1	624,0	39,0	1,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0
	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	1,2	0,7	6,1	22,2	0,2
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	0,0	6,0	0,8
	Батон в/с	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО		31,4	24,2	99,4	737,9	19,3	132,3	1358,1	127,0	4,6

четверг												
обед												
250	250	9,9	5,1	15,5	147,5	5,8	178,2	376,8	66,6	0,9		
90	90	7,7	7,2	5,7	117,6	9,9	11,6	243,9	28,8	1,2		
150	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,0	27,5	219,0	14,0	4,0		
60	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,0	79,8	174,0	8,0	0,5		
200	200	0,4	0,4	17,3	70,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0		
25	25	0,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
25	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		30,5	20,7	99,4	701,2	43,7	297,1	1057,7	125,4	6,6		
					29,8							

пятница												
обед												
250	250	2,1	5,3	13,6	112,5	10,5	134,3	463,5	23,8	0,9		
60	60	0,50	0,10	1,50	8,50	6,00	6,00	85,00	14,00	0,40		
90	90	17,3	4,0	12,1	152,5	0,6	56,4	206,4	26,4	1,2		
150	150	3,3	9,2	22,7	189,2	12,4	0,0	0,0	24,3	1,5		
200	200	0,2	0,0	0,0	26,8	0,0	0,3	20,8	4,5	0,7		
25	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
25	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
150	150	0,6	0,6	14,7	0,0	15,0	0,0	0,0	24,0	3,3		
		27,7	20,2	87,3	603,9	44,5	197,0	775,7	117,0	8,0		
					25,7							
					7134,2							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекецен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций 2021 г. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2012г, 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 наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей