

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 весенне-летний 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											
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	
Котлета из курицы	90	17,3	4,0	12,1	152,5	0,6	56,4	206,4	26,4	1,2	
Макароны 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	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Батон в/с	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		30,7	17,0	84,2	634,5	15,1	236,6	558,5	85,3	3,8	
					27,0						
вторник											
обед											
Борщ с капустой с картофелем	250	2,4	8,3	13,6	171,9	8,3	172,3	330,0	50,6	1,1	
Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7	2,3	442,8	124,0	13,9	0,5	
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 апельсинов	200	0,4	0,4	17,3	70,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		24,20	30,70	100,20	803,50	23,90	643,70	864,00	102,50	6,75	
					34,2						
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	
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		30,0	23,7	101,8	737,5	31,5	211,4	1558,0	122,8	5,1	
					31,4						

		четверг											
обед													
	Рассольник домашний	250	2,1	5,3	13,6	0,8	112,5	10,5	134,3	463,5	23,8	0,9	
	Винегрет с растительным маслом	80	1,7	4,2	10,9	0,7	90,0	8,4	107,0	370,8	19,0	0,7	
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	1,0	131,3	1,3	291,0	208,0	22,0	1,0	
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	0,30	208,70	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	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	0,0	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	0,0	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого		25,10	22,20	88,00		684,80	21,36	559,28	1118,50	77,70	3,90	
							29,1						
		пятница											
обед													
	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	
	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5		118,7	31,7	133,0	505,0	32,0	1,2	
	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		35,0	27,6	84,5		727,6	43,9	414,9	1515,8	175,4	5,4	
							31,0						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)			
	Б	Ж	У	С	А	К		Са	Fe		
2 неделя											
понедельник											
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	
					31,1						
вторник											
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	
Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7	2,3	442,8	124,0	13,9	0,5	
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		34,7	22,7	95,1	756,6	13,0	777,1	837,0	134,5	3,7	
					32,2						
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												31,4
Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5	5,8	178,2	376,8	66,6	0,9		
Голубцы ленивые	90	7,7	7,2	5,7	117,6	9,9	11,6	243,9	28,8	1,2		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,0	27,5	219,0	14,0	4,0		
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,0	79,8	174,0	8,0	0,5		
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		30,5	20,7	99,4	701,2	43,7	297,1	1057,7	125,4	6,6		
29,8												

пятница												
обед												
Рассольник домашний	250	2,1	5,3	13,6	112,5	10,5	134,3	463,5	23,8	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 курицы	90	17,3	4,0	12,1	152,5	0,6	56,4	206,4	26,4	1,2		
Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189,2	12,4	0,0	0,0	24,3	1,5		
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	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		
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,0	15,0	0,0	0,0	24,0	3,3		
итого		27,7	20,2	87,3	603,9	44,5	197,0	775,7	117,0	8,0		
25,7												
7119,3												

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: весна-лето

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										
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
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
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Батон в/с	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		30,7	17,0	84,2	634,5	15,1	236,6	558,5	85,3	3,8
					27,0					
вторник										
обед										
Борщ с капустой с картофелем	250	2,4	8,3	13,6	171,9	8,3	172,3	330,0	50,6	1,1
Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7	2,3	442,8	124,0	13,9	0,5
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 апельсинов	200	0,4	0,4	17,3	70,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Батон в/с	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		24,20	30,70	100,20	803,50	23,90	643,70	864,00	102,50	6,75
					34,2					
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
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		30,0	23,7	101,8	737,5	31,5	211,4	1558,0	122,8	5,1
					31,4					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
	Б	Ж	У	С	А	К		Са	Fe			
2 неделя												
понедельник												
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		
					31,1							
вторник												
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		
Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7	2,3	442,8	124,0	13,9	0,5		
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		34,7	22,7	95,1	756,6	13,0	777,1	837,0	134,5	3,7		
					32,2							
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		

