

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
Учебной областной школы
№ 1
С.М. Стрелова
« 01 » марта 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ООО «Фабрика питания»
Частикова С.В. *СВ*
«01» марта 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

МОКУ ООШ дер.Усовы Оричевского района Кировской области

НА 2023-2024 г. УЧЕБНЫЙ ГОД

[Empty rectangular box]

в период весна 2024г

(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 7-11 лет)

весна
: первая
- понедельник

ЗАВТРАК

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755
	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	17,68	25,73	83,59	684,06	0,7	3,42	48,535	85,65	15,725	6,455

первая

- вторник

ЗАВТРАК

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	Кнели из кур с рисом	90	10,77	8,78	6,23	141,94	0,063	1,539	8,856	158,022	77,562	1,287
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78
	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	545	21,46	11,77	82,92	518,43	0,132	2,974	32,517	197,028	89,322	2,369

первая

- среда

ЗАВТРАК

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом и сахаром	200/14/12	10,24	15,2	37,9	331,62	0,06	0,6	129,98	156,14	36,64	0,62
	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,25	0	15,91	63,5	0	2,2	17,4	1,15	2,77	0,94
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	506	14,99	16,94	84,65	554,12	0,06	2,8	147,38	157,29	39,41	1,56

я: первая
4 - четверг

ЗАВТРАК

групп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Котлета рубленая куриная	90	13,26	9,82	8,09	158,41	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242	
	Пюре картофельное	150	3,27	4,92	21,83	145,06	0,165	25,635	41,415	73,515	29,145	1,185	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2	
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	515	21,23	16,48	75,78	521,23	0,246	26,932	66,102	187,401	88,695	2,627	

я: первая

5 - пятница

ЗАВТРАК

групп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Биточки мясные	90	10,07	18,14	7,82	271,78	0,495	0	10,026	97,236	12,87	1,107	
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78	
	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	139	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	20,8	21,13	84,65	629,99	0,564	3,435	35,687	137,342	25,23	2,889	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	527,2	19,232	18,41	82,318	581,566	0,3404	7,9122	66,0442	152,9422	51,6764	3,18	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 7-11 лет)

зесна
: вторая
- понедельник

ЗАВТРАК

ур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe		
	Биточки куриные припущенные	90	11,27	8,92	8,09	150,32	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242		
	Рис отварной	150	3,87	4,7	30,08	218,03	0,045	0	20,85	81,015	30,24	0,57		
	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	20,22	15,94	85,96	601,66	0,135	4,617	50,918	199,307	92,01	2,814		

: вторая

- вторник

ЗАВТРАК

ур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe		
	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8		
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78		
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	515	18,93	20,84	78,44	599,82	0,46	1,435	31,79	120,25	22,16	2,44		

: вторая

- среда

ЗАВТРАК

ур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe		
	Курица тушеная с морковью	90	10,44	7,78	4,68	132,63	0,07	3,89	15,39	96,79	47,72	1,05		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755		
	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	19,55	15,09	84,73	579,53	0,37	5,99	52,415	97,89	51,425	6,705		

: вторая
- четверг

ЗАВТРАК

ур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрикадельки из кур	90	10,76	10,62	14,73	203,81	0	0	0,891	0	0,198	0
	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,83	145,06	0,15	25,485	41,64	93,99	32,295	1,185
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	515	18,75	17,28	82,42	566,63	0,15	25,585	57,111	93,99	34,533	2,045

: вторая
- пятница

ЗАВТРАК

ур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
	Каша "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	200/12/14	11,35	14,8	36,28	292,12	0,16	1,3	138,08	0	0,64	0,98
	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,25	0	15,91	63,5	0	2,2	17,4	1,15	2,77	0,94
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	506	16,1	16,54	83,03	514,62	0,16	3,5	155,48	1,15	3,41	1,92
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	521,2	18,71	17,138	82,916	572,452	0,255	8,2254	69,5428	102,5174	40,7076	3,1848

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

* Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.