

«СОГЛАСОВАНО»



Директор
С. М. Странова С. М.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
ООО «Фабрика питания»
Частикова С.В. с
«01» сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

МОКУ ООШ дер.Усовы Оричевского района Кировской области

НА 2024-2025 г. УЧЕБНЫЙ ГОД

в период осень-зима 2024г-2025г.

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
(возрастная категория 7-11 лет)

в-зима
звая
недельник

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		БЖУ				В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж	У								
Уляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8	
фаша 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	

ЗАВТРАК

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		БЖУ				В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe	
		Б	Ж	У								
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	

в-зима
звая
недельник

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		БЖУ				В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe	
		Б	Ж	У								
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	0,24	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:	506	14,98	16,94	83,9	551,1	0,06	2,7	146,56	157,24	39,28	1,52	

первая
- четверг

ЗАВТРАК

/Р	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	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

первая
- пятница

ЗАВТРАК

/Р	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	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	19,23	18,41	82,168	580,962	0,3404	7,8922	65,8802	152,9322	51,6504	3,172

вторая

- четверг

ЗАВТРАК

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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	0,24	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:	506	16,09	16,54	82,28	511,6	0,16	3,4	154,66	1,1	3,28	1,88	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	521,2	18,708	17,138	82,766	571,848	0,255	8,2054	69,3788	102,5074	40,6816	3,1768	

* 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 рецептов на продукцию общественных организаций, предприятий, учреждений культуры, детских домов, детских интернатов, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений

* Профессионального образования, специализированных 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.