

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Усовой
образовательной школы

С. И. Супранова Е. М.

«01» марта 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

«01» марта 2025 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 весна 2025г.

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

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

Сезон: весна
Неделя: первая
День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	Ca	P	Mg	Fe
260	Тулеш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755
494	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

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	Ca	P	Mg	Fe
886	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
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78
377	Салат красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	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

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	Ca	P	Mg	Fe
520	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом и сахаром	200/24/12	10,24	15,2	37,9	331,62	0,06	0,6	129,98	156,14	36,64	0,62
494	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

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур	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
294	Котлета рубленая куриная	90	13,26	9,82	8,09	271,78	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242
362	Пюре картофельное	150	3,27	4,92	21,83	145,06	0,165	25,635	41,415	73,515	29,145	1,185
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,07	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	139	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

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур	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
795	Биточки мясные	90	10,07	18,14	7,82	271,78	0,495	0	10,026	97,236	12,87	1,107
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	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

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

Сезон: весна

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
880	Биточки куриные припущенные	90	11,27	8,92	8,09	150,32	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242
304	Рис отварной	150	3,87	4,7	30,08	218,03	0,045	0	20,85	81,015	30,24	0,57
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	50	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
Неделя: вторая												

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептур	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	
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8	
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78	
493	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	
Неделя: вторая													

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ЗАВЕРДАК

№ рецептур	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		
130	Курица тушеная с морковью	90	10,44	7,78	4,68		0,07	3,89	15,39	96,79	47,72	1,05		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05		0,3	0	20,445	0	1,065	4,755		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16		0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84		0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	19,55	15,09	84,73		0,37	5,99	52,415	97,89	51,425	6,705		

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур	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
297		Фрикадельки из кур.	90	10,76	10,62	14,73	203,81	0	0	0,891	0	0,198	0
362		Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,83	145,06	0,15	25,485	41,64	93,99	32,295	1,185
493		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

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур	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
175		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
494		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 технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для 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.