

«Утверждаю»

*Заведующий
МКОУ «М.И.с. Зониха»*



«Утверждаю»

генеральный директор
ООО «Империя Плюс»



С.В. Зыков

«Согласовано»

Начальник ГОУ управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области Советском районе



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

(Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Зенитно Оричевского района Кировской области, Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа образовательный центр г. Зуевка Кировской области, МКОУ "Средняя общеобразовательная школа п. Девинцы, МКОУ ООИИ «Образовательный центр» г. Зуевка Кировской области, муниципальное общеобразовательное казенное учреждение основная с.Местобенек Оричевского района Кировской области, КОГОБУ ЕНП ППТ Оричье, школа КОГОБУ общеобразовательная школа с/п Шалегово Оричевского района Кировской области, МКОУ СОИ с. Средневикино Верхоньжымского района, С П ПТ Нижневикино, МКОУ ПОНИ с. Зониха Верхоньжымского района, МКОУ ООИИ дер. Усовы, МКОУ ООИИ пгт Мирный)

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

в первом полугодии 2020г - 2021г

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

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												
завтрак												
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6		
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0		
Макаронны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0		
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0		
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0		
Итого		18,2	33,0	85,2	703,6	33,8	0,6	490,8	719,8	6,6		
вторник												
завтрак												
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6		
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0		
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0		
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0		
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
Итого		17,70	24,00	87,60	658,20	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60		
среда												
завтрак												
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0		
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0		
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0		
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0		
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0		
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Итого		12,2	17,6	103,4	634,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0		

		четверг															
завтрак																	
Редис со свежими огурцами маслом растительн.	60	0,72	7,56	1,08	64,00	5,40	0,00	0,00	61,92	12,96	0,36						
Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00						
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00						
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00						
Булочка «Оздоровительная»	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00						
ИТОГО		27,32	19,86	101,48	720,00	6,40	1,00	1,00	736,04	97,56	2,36						
		пятница															
завтрак																	
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0						
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	0,0	101,7	37,3	1,0						
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	0,0	369,0	93,0	1,0						
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0						
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	0,0	35,0	32,0	1,0						
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0						
ИТОГО		20,4	29,0	88,6	697,7	84,4	0,0	0,0	562,7	177,5	3,0						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У	С	А		К	Са	Fe			
											Б	Ж	У
2 неделя													
понедельник													
завтрак													
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	0,0	4,8	106,8	139,8	108,6	0,6			
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	1,0	0,0	148,0	18,0	7,0	0,0			
Макаронны отварные	150	4,0	6,0	39,0	0,0	0,0	229,0	55,0	11,0	1,0			
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	6,0	0,0	96,0	27,0	7,0	0,0			
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	0,0	0,0	120,0	46,0	8,0	0,0			
ИТОГО		16,0	26,4	106,2	7,0	4,8	699,8	285,8	141,6	1,6			
вторник													
завтрак													
Салат весенний (из св. капусты) с масл. растител.	60	0,6	3,0	5,4	52,2	17,4	97,8	24,0	0,6				
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	57,6	514,3	0,0				
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	440,0	65,0	4,0				
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	1,0	0,0	0,0				
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	46,0	8,0	0,0				
ИТОГО		32,5	23,8	95,3	703,7	0,0	17,4	642,4	611,3	4,6			
среда													
завтрак													
Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	853,0	27,0	1,0	0,0			
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0			
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	87,0	4,0	0,0	0,0			
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	112,0	7,0	1,0	0,0			
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0			
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	56,0	12,0	0,0	0,0			
ИТОГО		12,2	18,7	103,5	644,6	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0			

		четверг										пятница									
завтрак																					
Салат из редиса с маслом растительным	60	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4											
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0											
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0											
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0											
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0											
ИТОГО		20,4	30,6	92,6	718,3	5,8	0,0	267,3	38,7	3,4											
завтрак																					
Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0											
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0											
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0											
Напиток из апельсина	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0											
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0											
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0											
ИТОГО		22,9	19,8	100,9	679,5	19,0	28,0	568,6	594,3	2,0											

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

Трех составлений меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК. В программном 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