

Утверждаю
(приказ № 60-О от 28.08.2022г)

Директор МКОУ СОШ №2 с УИОП
пгт Восточный Омутнинского района



Л.В.Ушакова

Примерное меню завтраков для организации
питания детей 7 – 11 лет в муниципальном
казенном общеобразовательном учреждении
средней общеобразовательной школе №2 с
углубленным изучением отдельных
предметов пгт Восточный Омутнинского
района Кировской области

(осень – зима, весна – лето)

пгт Восточный

2022

Меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

Примерное меню завтраков

Прием пищи, наименование блюда	№ Рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
1 неделя												
понедельник												
Салат из свежей капусты с маслом растительным	43-2004	60	1,2	2,7	6,1	53,7	13,0	0,6	151,8	35,2	0,4	
Фрикадельки из кури	217-2008	100	14,6	16,3	8,7	240,0	0,48	0,00	0,05	36,54	1,37	
Макаронь отварные	332-2004	150	5,5	3,9	32,8	191,7	0,0	0,0	64,0	9,4	0,76	
Соус сметанно-томатный	60-2004	30	0,3	0,9	1,5	13,0	0,22	0,0	1,0	0,52	0,40	
Компот из изюма	638-2004	200	1,3	0,1	32,4	130,0	0,4	0,0	32,0	39,4	0,84	
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73	
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0	
ИТОГО			26,9	28,2	110,4	761,2	14,1	0,6	251,4	123,1	9,5	
вторник												
Биточки мясные	№451/2004	90	20,6	18,3	17,5	320,0	0,4	35,8	0,10	43,4	1,9	
Капуста тушеная	534/2004	180	3,9	4,9	27,0	127,0	29,70	35,3	0,06	93,08	1,37	
Какао с молоком	693/2004	200	3,6	3,3	37,8	240,0	0,0	0,0	170,0	14,0	4,5	
Фрукт		150	0,6	0,5	15,5	70,5	8,4	0,0	5,7	2,8	19,5	
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73	
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0	
ИТОГО			32,70	31,33	126,70	890,30	38,50	71,10	178,41	155,30	33,00	
среда												
Котлета рыбная	388-2004	90	14,3	9,6	13,7	199,1	0,34	0,0	53,3	41,6	0,88	
Картофельное пюре	520-2004	150	3,0	4,9	20,0	138,3	10,3	0,0	667,0	35,6	1,0	
Масло сливочное		5	0,05	3,6	0,07	33,0	0,0	2,5	0,29	0,12	0,05	
Помидоры свежие порционно	808-1983	60	0,54	0,0	1,6	10,8	9,0	2,1	4,0	0,6	0,9	
Компот из яблок	631/2004	200	0,2	0,1	17,2	109,0	0,2	0,0	112,0	6,0	0,9	
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73	
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0	
ИТОГО			22,1	22,5	81,5	623,0	19,8	4,6	839,1	85,9	9,5	

четверг													
Салат из свежей моркови	71/1997	60	0,70	0,00	6,40	27,80	13,80	1,00	61,90	7,90	0,22		
Плов из кури	492-2004	180	17,10	21,40	28,40	377,00	0,55	56,00	0,00	18,40	1,54		
Масло сливочное		5	0,05	3,6	0,07	33,0	0,0	2,5	0,29	0,12	0,05		
Компот из кураги	638-2004	200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,40	1,00	1,00	39,40	0,84		
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73		
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0		
Итого			23,15	29,43	96,17	700,60	14,75	60,50	65,74	67,84	8,38		
пятница													
Огурец свежий	808-1983	60	0,6	0,0	1,7	9,0	11,0	1,0	12,0	2,0	3,0		
Котлета рубленая из говядины	451-2004	90	18,2	16,3	15,6	283,5	0,32	0,0	101,7	39,0	1,6		
Каша гречневая рассыпчатая	297/2004	150	8,60	5,6	37,8	240,0	0,0	0,0	170,0	14,0	4,5		
Соус томатный	593/2004	30	0,30	1,4	1,90	22,0	0,6	2,5	0,29	1,50	0,05		
Чай с лимоном и сахаром	786-2004	200	1,0	0,3	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0		
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73		
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0		
Итого			32,7	27,9	116,9	810,3	12,9	3,5	321,5	90,5	15,9		

Принем 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												
салат из свежей капусты, моркови, кукурузы	60	2,5	4,3	5,5	66,0	27,2	0,5	0,0	31,9	0,43		
Котлета Рябушка (из птицы)	100	14,5	13,6	7,7	212,0	1,28	0,7	7,5	50,0	1,49		
Соус сметанно-томатный	30	0,3	0,9	1,5	13,0	0,22	0,0	1,0	0,52	0,40		
Макаронь отварные	150	5,5	3,9	32,8	191,7	0,0	0,0	64,0	9,4	0,76		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	70,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73		
Хлеб пшеничный	25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0		
Итого		26,9	27,0	85,5	685,5	28,7	1,2	75,1	94,1	8,8		

вторник											
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	80	1,1	6,6	5,3	84,0	1,49	17,4	97,8	27,7	0,96	
Биточек рубленый из говядины	90	18,2	16,3	15,6	283,5	0,32	0,0	101,7	39,0	1,6	
Рис отварной	150	3,6	3,9	36,8	200,0	0,0	0,0	440,0	4,56	0,5	
Напиток кофейный	200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,52	0,0	20,0	105,9	0,11	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73	
Хлеб пшеничный	25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0	
Итого		30,1	33,9	105,1	809,3	2,3	17,4	662,1	179,2	8,9	

среда											
Рыба припущенная	100	22,5	7,1	0,62	156,2	0,25	2,0	1,0	18,6	0,59	
Картофельное пюре	150	3,0	4,9	20,0	138,3	10,3	0,0	667,0	35,6	1,0	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,0	0,0	2,5	0,29	0,12	0,05	
Помидоры свежие порционно	60	0,54	0,0	1,6	10,8	9,0	2,5	4,0	0,6	0,9	
Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	1,0	1,0	6,0	0,8	
Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	2,0	80,0	0,5	0,6	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73	
Хлеб пшеничный	25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0	
Итого		31,8	20,5	89,4	635,1	31,2	10,0	755,8	63,4	9,7	

четверг													
Салат Витаминный	40-2004	60	1,0	2,7	6,7	54,0	8,32	1,0	40,0	23,1	0,58		
Зраза картофельная	159-2003	90	12,6	15,9	11,8	241,8	0,5	0,0	95,0	37,8	1,28		
Каша гречневая рассыпчатая	297-2004	150	8,6	5,6	37,8	240,0	0,0	0,0	170,0	14,0	4,5		
Кисель п/я	648-2004	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,48	0,06		
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73		
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0		
Итого			26,2	28,5	105,2	744,6	8,8	1,0	308,6	77,4	12,2		
пятница													
Кура тушеная с овощами	квл.совет	200	13,0	12,5	3,4	356,6	22,0	27,0	1,9	2,6	8,3		
Огурец свежий	808-1983	60	0,7	3,6	4,3	80,6	5,8	2,9	123,8	31,7	0,7		
Чай с лимоном с сахаром	786-2004	200	1,0	0,3	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0		
Фрукты (банан)		100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	2,0	80,0	0,5	0,6		
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73		
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0		
Итого			20,2	21,2	88,6	789,0	38,8	31,9	243,3	68,8	16,4		

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- режисен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, 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

Прием пищи, наименование блюда

1 неделя

	понеделник	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)							
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe			
Салат картофельный с квашеной капустой	32/2008	60	0,9	3,0	6,00	56,2	16,05	0,0	105,6	28,83	0,35			
Фрикадельки из кури	217-2008	100	14,6	16,3	8,7	240,0	0,48	0,00	0,05	36,54	1,37			
Макаронны отварные	332-2004	150	5,5	3,9	32,8	191,7	0,0	0,0	64,0	9,4	0,76			
Соус сметанно-томатный	60-2004	30	0,3	0,9	1,5	13,0	0,22	0,0	1,0	0,52	0,40			
Компот из изюма	638-2004	200	1,3	0,1	32,4	130,0	0,4	0,0	32,0	39,4	0,84			
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73			
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0			
Итого			26,6	28,5	110,3	763,7	17,2	0,0	205,2	116,7	9,5			

вторник

вторник														
Салат из свеклы с солеными огурцами	21-2001	60	0,67	5,32	3,07	62,20	0,59	0,0	0,0	15,44	0,55			
Тфтели в соусе	462-2004	90/30	9,2	13,0	13,4	246,0	0,59	0,0	96,0	14,78	0,95			
Каша гречневая рассыпчатая	297-2004	150	8,6	5,6	37,8	240,0	0,0	0,0	170,0	14,0	4,5			
Компот из яблок	631-2004	200	0,2	0,1	17,2	109,0	1,6	0,0	112,0	6,0	0,8			
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73			
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0			
Итого			22,7	28,4	100,4	790,0	2,8	0,0	380,6	52,2	12,5			

среда

среда														
Котлета рыбная	388-2004	90	14,3	9,6	13,7	199,1	0,34	0,0	53,3	41,6	0,88			
Картофельное пюре	520-2004	150	3,0	4,9	20,0	138,3	10,3	0,0	667,0	35,6	1,0			
Масло сливочное		5	0,05	3,6	0,07	33,0	0,0	2,5	0,29	0,12	0,05			
Помидоры свежие порционно	808-1983	60	0,54	0,0	1,6	10,8	9,0	2,1	4,0	0,6	0,9			
Какао с молоком	693-2004	200	3,6	3,6	22,8	135,0	0,2	0,0	0,0	110,0	0,9			
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73			
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0			
Итого			25,5	26,0	87,1	649,0	19,8	4,6	727,1	189,9	9,5			

четверг													
Плов из курь	492-2004	180	17,10	21,40	28,40	377,00	0,55	56,00	0,00	18,40	1,54		
Масло сливочное		5	0,05	3,6	0,07	33,0	0,0	2,5	0,29	0,12	0,05		
Саглат Мозайка	24-2003	60	0,8	5,0	4,9	68,2	3,3	0,0	5,2	6,6	0,24		
Компот из курати	638-2004	200	1,3	0,1	32,4	130,0	0,4	1,0	1,0	39,4	0,84		
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73		
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0		
Итого			23,3	34,4	94,7	741,0	4,3	59,5	9,0	66,5	8,4		
пятница													
Саглат Степной	25-2004	60	0,9	2,1	4,4	39,7	1,7	0,0	42,8	10,7	0,4		
Котлета рубленая из говядины	451-2004	90	18,2	16,3	15,6	283,5	0,32	0,0	101,7	39,0	1,6		
Калуста тушеная	534-2004	150	3,25	4,0	14,1	103,8	24,7	0,0	369,0	77,5	8,6		
Чай с сахаром	685-2004	200	0,1	0,0	9,1	70,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,03		
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73		
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0		
Итого			26,5	26,7	72,1	629,8	26,7	0,0	516,1	129,5	16,4		

2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)					
понедельник	Б		Ж	У	С		А	К	Са	Fe		
Салат картофельный с квашеной капустой и маслом раст.	32-2008	60	0,9	3,07	6,0	56,2	3,85	1,0	1,0	13,08	0,5	
Котлета (Рябушка (из птицы))	205-2003	100	14,5	13,6	7,7	212,0	1,28	0,7	7,5	50,0	1,49	
Соус сметанно-томатный	60-2004	30	0,3	0,9	1,5	13,0	0,22	0,0	1,0	0,52	0,40	
Макароны отварные	332-2004	150	5,5	3,9	32,8	191,7	0,0	0,0	64,0	9,4	0,76	
Чай с лимонном и сахаром	786-2004	200	1,0	0,3	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0	
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73	
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0	
Итого			26,2	26,1	107,9	728,7	6,4	1,7	111,1	107,0	9,9	

вторник		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)					
понедельник	Б		Ж	У	С		А	К	Са	Fe		
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	64-2003	80	1,1	6,6	5,3	84,0	1,49	17,4	97,8	27,7	0,96	
Биточек дубленый из говядины	451-2004	90	18,2	16,3	15,6	283,5	0,32	0,0	101,7	39,0	1,6	
Соус томатный	593-2004	30	0,3	1,4	1,9	22,0	0,5	0,5	0,5	1,50	0,09	
Рис отварной	297-2004	150	3,6	3,9	36,8	200,0	0,0	0,0	440,0	4,56	0,5	
Какао с молоком	693-2004	200	3,6	3,6	22,8	135,0	0,2	0,0	0,0	110,0	0,9	
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73	
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0	
Итого			30,8	36,1	111,3	857,3	2,5	17,9	642,6	184,8	9,8	

среда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)					
понедельник	Б		Ж	У	С		А	К	Са	Fe		
Рыба тушеная с овощами	374-2004	120	23,20	11,60	4,70	216,00	2,53	15,00	6,00	30,19	0,97	
Картофельное пюре	520-2004	150	3,0	4,9	20,0	138,3	10,3	0,0	667,0	35,6	1,0	
Помидоры свежие порционно	808-1983	60	0,54	0,0	1,6	10,8	9,0	2,1	4,0	0,6	0,9	
Компот из сухофруктов	639-2004	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,29	0,21	8,50	14,62	0,92	
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73	
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0	
Итого			31,24	20,93	86,40	618,90	22,12	17,31	688,05	83,03	9,52	

четверг													
Винегрет	24-2004	60	0,75	1,4	4,3	33,0	4,0	0,0	65,0	15,0	0,5		
Зраза школьная	159-2003	90	12,6	15,9	11,8	241,8	0,5	0,0	95,0	37,8	1,28		
Каша гречневая рассыпчатая	297-2004	150	8,6	5,6	37,8	240,0	0,0	0,0	170,0	14,0	4,5		
Кисель п/я	648-2004	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,48	0,06		
Хлеб пшеничный		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73		
Хлеб ржаной		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0		
Итого			26,0	27,2	102,8	723,6	4,5	0,0	333,6	69,3	12,1		
пятница													
Кура отварная	487-2004	90	20,0	16,8	0,3	232,0	0,76	0,0	0,0	16,44	1,58		
Ралу из овощей	215-1996	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0		
Огурец свежий	809-1983	60	0,7	3,6	4,3	80,6	5,8	2,9	123,8	31,7	0,7		
Чай с сахаром	685-2004	200	0,1	0,0	9,1	70,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,03		
Хлеб ржаной		30	2,0	0,33	13,6	66,6	0,0	0,0	2,0	0,72	2,73		
Хлеб пшеничный		25	2,0	4,0	15,3	66,2	0,0	0,0	0,55	1,3	3,0		
Итого			27,8	30,7	58,6	647,4	9,5	30,9	570,4	99,4	10,1		

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- дрожжи йодированные

- режисен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г., 1997г., 2004г., 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 наборот

3. Блюда из котлетной массы на натуральные

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов

5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки

6. По просьбе родителей

Энергетическая ценность 10-дневного меню

Осень-зима

Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, Минеральные вещества				
	Б	Ж	У		С	Са	Мг	Fe	В1
За 10 дней	338,3	313,2	1286,4	9270,4	258,3	3921,87	1755	107,52	16,81
За 1 день	33,8	31,3	128,6	927,04	25,8	392,19	175,5	10,75	1,68

Энергетическая ценность 10-дневного меню

Весна-лето

Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, Минеральные вещества				
	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	B1
За 10 дней	342,9	330,3	1311,6	9527	277,8	1960	1740,1	110,62	12,94
За 1 день	34,29	33,03	131,16	952,7	27,78	196	174	11,06	1,29