

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОКУ
с. Пустоши
С.В. Сесемарева

2023 г.

«01» 09



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Частикова С.В.

«01» сентября 2023 г.

«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

МОКУ ООШ с.Пустоши Оричевского района Кировской области

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период осень-зима 2023г – 2024г

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

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

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетичес кая 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
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	200/5	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:	505	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 ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	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	Соус 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	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:	530	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 ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
520	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
494	Чай с сахаром и с лимоном	210/5	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:	501	14,99	16,94	84,65	554,12	0,06	2,8	147,38	157,29	39,41	1,56

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергетическая ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	г	В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
294	Котлета рубленая куриная	90	13,26	9,82	8,09		158,41		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	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:	500	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

№ рецептуры	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	200/5	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:	535	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:	514,2	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)

Сезон: осень - зима
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		В ₁	С	Ca	P	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 с лимоном	200/5	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:	535	20,22	15,94	85,96	601,66	0,135	4,617	50,918	199,307	92,01	2,814	

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	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:	500	18,93	20,84	78,44	599,82	0,46	1,435	31,79	120,25	22,16	2,44	

Неделя: вторая

День: 3 - среда

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	
130	Курица тушенная с морковью	90	10,44	7,78	4,68	132,63	0,07	3,89	15,39	96,79	47,72	1,05	
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	200/5	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:	505	19,55	15,09	84,73	579,53	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	Y		B ₁	C	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	
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	
493	Чай с сахаром	200	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:	530	19,09	17,86	84,21		580,46	0,159	26,905	60,492	97,296	36,153	2,147	

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	Y		B ₁	C	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 лимоном	210/5	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:	501	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:	514,2	18,778	17,254	83,274		575,218	0,2568	8,4894	70,219	103,1786	41,0316	3,2052	

* 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 общепита, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, 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.