

МКОУ ООШ д. Лесниково Советского района Кировской области

«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ с. Лесниково

Малкова И.В.



Примерное

Двухнедельное меню

Для учащихся 5-9 классов

МКОУ ООШ д. Лесниково

сезон весенне-летний

для 12 лет и старше

Рационы школьных завтраков и обедов составлялись, исходя из норм выполнения продуктов питания для учащихся и включают в него все группы продуктов, в том числе мясо, рыбу, овощи и т. д.

**День понедельник,
неделя - первая**

Сезон – весенне-летний,

Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
384/07	Каши жидкие (рисовая)	200	7,6	5,5	38,9	170	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	1,3	6,3	8,3	165	0,01	0,02		23,2	0,35
624/94	Какао с молоком	200	0,5	3,5	17,2	48				0,45	0,045
	Батон	25	0,3	3,2	15,1	62				0,45	0,045
	ИТОГО:		9,2	11,8	62,3	397	0,194	0,084	0,15	63,75	1,915
ОБЕД											
51/94	Салат «Мясной»	60	3,0	9,0	0,0	48,6	0,0	0,0	11,0	28,0	11,0
120/94	Щи из св. капусты	250	2	6,3	15,2	129	-	-	16,2	55	0,8
401/94	Гуляш из говядины	60/60	11,5	10,2	10,1	266,0	0,01	0,01	6	30	2
469/94	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	38,4	211,0	0,05	0,06	-	28,5	0,9
588/94	Компот из с/ф	200	0,1		17,9	109,0	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,18	1,08	15,86	71,0	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		25,18	19,68	112,66	823,0	0,755	0,112	46,22	180,31	5,21
	всего		34,20	30,76	174,96	1220	0,949	0,196	46,37	244,06	7,125

**День вторник,
неделя - первая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
3/97	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	7,6	5,5	38,9	178	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
762/97	Кофейный напиток	200	3,8	3,9	24,8	93	0,02	0,03	2,6	240	0,1
284/94	Омлет натуральный	100	0,03	4,15	0,045	154	0,001	0,012	-	2,4	-
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	36	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		13,36	14,3	76,245	461	0,22	0,12	2,75	288	2,12
ОБЕД											
591/94	Салат « Школьный»	60	0,6	3,3	7,2	91,0	0,01	0,2	18,9	44,16	-
139/94	Суп карт. с мак. изд. на курином бульоне	250	2,5	7,9	26,3	104	-	-	11,8	45	1,0
124/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	24,3	15,5	28,4	189,0	-	-	-	122	1,2
460/94	Котлеты рубленые из курицы	80	7,3	11,57	7,88	222,0	11,9	14,2	0,82	1,032	1,2
591/94	Кисель из концентрата	200	0,6	-	35,4	109,0	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной / пшеничный	25/25	5,34	1,53	23,36	71,0	0,699	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		35,24	32,83	139,76	786,0	0,719	0,147	25,6	223,1	5
	Всего		48,6	47,13	216,005	1247	0,939	0,267	28,35	511,1	7,12

**День среда,
неделя - первая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с12 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
2/97	Бутерброд с повидлом, дж.	15/5/20	5,8	11,0	26,4	165	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
294/94	Сырники	150/20	0,1	-	14,9	270				4,9	
628/94	Чай с сахаром	200	0,06	8,3	0,09	74	0,001	0,012	-	2,4	0,02
	Батон	25	2,5	1,8	16,0	58	0,02	0,015	-	7,2	0,66
	ИТОГО:		8,46	21,1	57,39	567	0,205	0,091	0,15	54,6	2,2
ОБЕД											
33/97	Салат «Зимний»	60	0,8	4,4	5,1	7,0	0,02	0,03	4	93,5	0,7
174/94	Суп крестьянский	250	3,3	3	21	130	-	-	-	17	0,5
451/04	Биточки из говядины	80	10,4	5,3	11,6	129,0	1,0	0,08	-	46	0,8
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	211,0	0,05	0,06	-	28,5	0,9
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,6		35,4	100,0	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,18	1,08	15,86	211,0	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		21,38	15,58	106,36	658	1,78	0,309	6	175,8	3,9
	Всего		29,84	36,68	163,75	1225	1,985	0,4	6,15	230,4	6,1

**День четверг,
неделя - первая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 12 лет**

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
384/07	Каши жидкие (манная)	200	3,6	4,6	12,03	152	0,04	0,1	0,2	27,9	0,4
629/94	Чай с лимоном	200	0,348	0,384	15,53	67	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	1,2	5,8	7,6	89	0,009	0,017		21,6	0,32
	Батон	25	0,8	3,4	5,1	42	0,009	0,017		21,6	0,32
	ИТОГО:		5,148	10,784	35,16	308	0,053	0,135	0,356	64,35	2,4
ОБЕД											
27/01	Салат с кукурузой	60	2,9	8,1	4,3	8,0	-	-	-	24	3
110/94	Борщ	250	1,7	0,8	6,3	92	0,1	0,09	10,01	36,06	0,71
451/04	Котлеты из говядины	80	13,6	8,9	2,4	184,0				16	1,6
472/94	Пюре картофельное	100	21,7	5,8	49,5	229,0	0,70	0,20	6,62	215,64	8,35
762/97	Кофейный напиток	200	0,6	-	35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,29	1,26	26,92	123,0	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	ИТОГО:		43,09	24,06	118,52	640	0,789	0,239	8,62	273,64	14,77
	Всего		48,238	34,844	153,68	948	0,842	0,374	8,976	337,99	17,17

**День пятница,
неделя - первая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с12 лет и старше**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
100/05	Каша « Дружба»	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
3/97	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	0,06	8,3	0,09	74	0,001	0,012		2,4	0,02
624/94	Какао с молоком	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	Батон	25	1,45	1,0	9,6	50	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		6,41	17,4	54,99	398	0,096	0,192	1,227	144,24	0,854
ОБЕД											
37/03	Салат «Студенческий»	60	0,5	3	3,4	44	0,02	0,03	2,7	62,3	0,5
139/94	Суп карт. с макарон. изд.	250	3,3	3	21	130	-	-	-	17	0,5
324/94	Котлета рыбная	80	11,5	18,15	6,9	214	-	-	-	10,5	-
465/94	Рис откидной	150	2,1	4,4	15,4	116	0,16	0,1	25,7	22,94	0,9
628/94	Чай с сахаром	200	0,009	-	24,8	123			19,4	7,4	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,2	1,1	15,9	211	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		26,409	32,55	106,5	839	1,004	0,293	92,44	174,7	4,41
	Всего		32,819	49,95	161,49	1237	1,1	0,485	93,667	318,94	5,264

**День понедельник,
неделя - вторая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 12 лет**

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
314/97	Плов с изюмом	200	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	0,06	8,3	0,09	165	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	1,3	1,4	18,4	65	-	-	-	3	0,3
	Батон	25	2,9	2,0	19,2	38	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		11,86	17,2	76,59	538	0,209	0,096	0,15	54,1	2,62
	ОБЕД										
60/94	Винегрет	60	1	5	4,2	106,0			15,2	51	1,2
129/94	Рассольник	250	0,2	3,6	14	98	0,11	0,08	13,6	25,9	0,8
159/03	Зразы «Школьные»	80	10	6,1	9,7	148,0	0,045	0,66	0,88	11,92	0,7
472/94	Картофельное пюре	150	2,7	4,5	20	229,0	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
588/94	Компот из сух.фр	200	0,6		23,3	96,0	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,29	1,26	26,92	120,0	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		19,79	19,86	103,72	777,0	0,482	1,046	63,18	107,78	6,16
	Всего		31,65	37,06	180,31	1315	0,691	1,142	63,33	161,88	8,78

**День вторник,
неделя - вторая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с12 лет и старше**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
284/94	Омлет натуральный	100	5,2	4,9	0,2	198	0,5	0,6	0,05	51	2
3/97	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	0,06	8,3	0,09	74	0,001	0,012	-	2,4	0,02
624/94	Какао с молоком	200	0,4		15,05	62	0,45				0,045
	Батон	25	3,86	1,5	25	112	0,03	0,028		11	1
	ИТОГО:		9,52	14,7	41,15	446	0,981	0,64	0,05	64,4	2,065
ОБЕД											
59/97	Салат картофельный	60	3,3	4,6	8,7	50,0			2	9	0,6
174/94	Суп крестьянский	250	0,25	4,5	17,5	129	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	4,8	38,4	223,0	0,03	0,04	-	28,5	0,9
423/94	Тефтели мясные	75/30	9,3	6,3	4,8	232,0	0,05	0,07	1,1	13,8	0,88
628/94	Чай с сахаром	200	0,6		23,3	76,0	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной / пшеничный	25/25	4,29	1,26	26,92	120,0	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		22,59	16,235	121,42	830,0	0,403	0,42	36,66	137,40	6,67
	Всего		32,11	30,935	162,57	1276	1,384	1,06	36,71	201,8	8,735

**День среда,
неделя - вторая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с12 лет и старше**

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
294/94	Сырники	150/20	7,2	6,6	29,3	206	-	-	0,42	104,78	2,72
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	0,06	8,3	0,09	74	0,001	0,012	-	2,4	0,02
762/97	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,16	14,85	0,06
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		10,79	17,25	59,29	423	0,020	0,044	0,58	127,53	3,3
	ОБЕД										
43/97	Салат Степной	60	2,5	7,9	26,3	153	-	-	11,8	45	1,0
139/94	Суп карт. с макарон. изд.	250	3,3	3	21	130	-	-	-	17	0,5
394/94	Жаркое по домашнему	250/50	11,9	12	26	208			7	34	2,4
558/94	Компот из с/ф	200	0,6	-	20,3	96	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,2	1,1	15,9	163	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		23,2	27,7	113,8	818	0,72	0,14	29,8	134	6
	Всего		33,99	44,95	173,09	1241	0,74	0,184	30,38	261,53	9,3

**День четверг,
неделя - вторая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с12 лет и старше**

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
384/07	Каши молочные (геркулесовая)	200	3,4	3,4	7,6	95	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	0,06	8,3	0,09	74	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	4,6	4,6	27	160	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	Батон	25	2,9	2,0	19,2	100	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		10,96	18,3	53,89	429	0,085	0,286	2,795	278,86	1,29
ОБЕД											
33/97	Салат «Зимний»	60	0,5	3	3,4	42,0	0,02	0,03	2,7	62,3	0,5
120/94	Щи из св. капусты	250	2	6,3	15,2	129	-	-	16,2	55	0,8
465/94	Рис отварной	150	17,1	14,25	18,8	235,0	-	-	-	48	0,9
324/94	Котлета рыбная	80	3,822	4,346	40,298	214,0	0,043	0,027		5,21	0,11
591/94	Кисель	200	0,1	2	17,9	68,0	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,29	1,26	26,92	137,0	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		30,912	32,456	130,918	836,0	0,137	0,099	37,62	246,12	5,48
	всего		41,872	50,756	184,808	1265	0,222	0,385	40,415	524,98	6,77

**День пятница,
неделя - вторая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 12 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
297/94	Запеканка творожная	150	4,8	7	51,6	214	-	-	1	20	0,8
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	0,06	8,3	0,09	74	0,001	0,012		2,4	0,02
624/94	Какао с молоком	200	0,4		15,05	62	0,45				0,045
	Батон	25	2,9	2,0	19,2	100	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		8,16	17,3	85,94	450	0,475	0,032	1	31	1,645
ОБЕД											
60/94	Винегрет овощной	60	1,4	3	5,7	54,0	-	-	10	51	1,2
139/94	Суп карт. с мак. изд. на курином бульоне	250	2,5	7,9	26,3	104	-	-	11,8	45	1,0
472/94	Пюре картофельное	150	8,6	23,4	-	198,0	-	-	-	17	0,9
460/94	Котлета рубленая из кур.	80	2	4,3	10,7	192,0	-	-	17	58	0,8
628/94	Чай с сахаром	200	0,6		35,4	96,0	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,59	1,26	2,692	137,0	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		19,69	40,06	85,292	781,0	0,135	0,108	50,77	168,06	5,72
	Всего		27,85	57,36	171,232	1231	0,61	0,14	51,77	199,06	7,365

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "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 наоборот
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