

Утверждаю

Директор КОГОБУ СШ с УИОП №1

г.Котельнича



Д.Е.Бадалъшаева

Примерное меню для организации питания
в КОГОБУ СШ с УИОП №1 г. Котельнича
в осенне-зимний период
для возрастной категории 7-11 лет

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	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
завтрак										
Горошек зеленый	60	1,8	0,3	3,6	22,1	2,4	18,0	49,0	10,6	0,4
Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,5	47,0	172,0	22,0	1,0
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,0	26,6	53,0	11,0	0,7
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,0	26,8	0,0	0,3	20,8	4,5	0,7
Хлеб ржаной	30	2,2	0,8	15,2	79,2	14,4	0,0	27,6	18,5	0,2
Батон в/с	30	2,4	1,1	12,7	66,0	0,0	0,0	67,2	14,4	0,0
итого		24,6	18,9	70,9	575,9	14,9	139,2	342,6	71,4	2,6
вторник										
завтрак										
Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60,0	1,0	2,4	123,0	12,4	0,3
Тефтели из говядины с рисом	60/30	8,7	8,8	4,9	133,6	0,3	1,1	147,0	16,0	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,0	27,5	219,0	14,0	4,0
Напиток из апельсинов	200	0,4	0,4	17,3	70,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		19,93	19,65	77,35	557,50	14,34	31,00	589,00	62,42	5,53
среда										
завтрак										
Котлета рыбная(треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,3	0,3	22,0	248,0	25,0	0,7
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	10,2	32,1	624,0	39,0	1,0
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,0	79,8	174,0	8,0	0,5
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Батон	25	1,8	0,7	12,7	66,0	12,0	0,0	23,0	15,4	0,2
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		21,8	18,5	82,0	577,7	37,5	199,2	1159,0	116,4	3,4
четверг										
завтрак										
Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	34,8	122,3	248,0	40,0	0,6
Курица тушёная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	1,3	291,0	208,0	22,0	1,0
Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	0,0	27,9	1,2	0,4	30,2	6,9	0,8
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		23,13	19,35	70,25	574,60	37,26	440,28	611,20	90,90	2,90

пятница										
завтрак										
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	6,00	6,00	85,00	14,00	0,40
Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,1	23,1	220,0	29,0	1,9
Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7	31,7	133,0	505,0	32,0	1,2
Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,30	69,96	285,00	28,00	0,60
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		22,2	24,4	65,7	578,8	32,1	258,7	1090,0	105,5	3,7
2 неделя										
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
понедельник										
завтрак										
Горошек зеленый	60	1,8	0,3	3,6	22,1	2,4	18,0	49,0	10,6	0,4
Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,1	23,1	220,0	29,0	1,9
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,0	26,6	53,0	11,0	0,7
Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	0,0	27,9	1,2	0,4	30,2	6,9	0,8
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	0,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		22,9	24,8	68,2	559,6	1,3	82,7	383,2	63,4	3,4
вторник										
завтрак										
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	23,1	121,5	163,0	27,0	0,4
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	2,4	147,0	383,0	20,0	2,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	15,0	0,0	50,0	0,1
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		32,6	15,8	82,1	598,1	25,5	283,5	625,0	113,0	2,5
среда										
завтрак										
Котлета рыбная(треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,3	0,3	22,0	248,0	25,0	0,7
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	10,2	32,1	624,0	39,0	1,0
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	1,2	0,7	6,1	22,2	0,2
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	0,0	6,0	0,8
Батон в/с	30	2,2	0,8	15,2	79,2	14,4	0,0	27,6	18,5	0,2
Хлеб ржаной	30	2,4	1,1	12,7	66,0	0,0	0,0	67,2	14,4	0,0
итого		23,3	19,0	79,7	579,4	27,7	120,1	974,9	126,1	2,9

четверг										
завтрак										
Голубцы ленивые	80	6,8	6,4	5,1	104,5	8,8	10,3	216,8	25,6	1,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,0	27,5	219,0	14,0	4,0
Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,0	79,8	174,0	8,0	0,5
Напиток из апельсинов	200	0,4	0,4	17,3	70,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		19,9	19,4	83,9	584,6	36,8	150,2	733,8	72,1	5,6
пятница										
завтрак										
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	6,00	6,00	85,00	14,00	0,40
Шницель куриный	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,5	47,0	172,0	22,0	1,0
Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189,2	12,4	0,0	0,0	24,3	1,5
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,0	26,8	0,0	0,3	20,8	4,5	0,7
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,7	15,0	0,0	0,0	24,0	3,3
итого		22,5	22,8	70,9	605,5	27,9	112,6	273,8	91,8	6,5

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций 2021 г. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания 2012г, 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

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	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
Обед										
Борщ с капустой и картофелем	200	1,9	6,6	10,9	110,0	6,6	137,8	264,0	40,5	0,9
Горошек зеленый	60	1,8	0,3	3,6	22,1	2,4	18,0	49,0	10,6	0,4
Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,5	47,0	172,0	22,0	1,0
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,0	26,6	53,0	11,0	0,7
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,0	26,8	0,0	0,3	20,8	4,5	0,7
Хлеб ржаной	30	2,2	0,8	15,2	79,2	14,4	0,0	27,6	18,5	0,2
Батон в/с	30	2,4	1,1	12,7	66,0	0,0	0,0	67,2	14,4	0,0
итого		28,3	25,8	85,4	708,0	23,9	295,0	655,6	122,5	3,9
вторник										
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,7	6,8	75,0	9,7	108,2	183,4	26,2	0,6
Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60,0	1,0	2,4	123,0	12,4	0,3
Тефтели из говядины с рисом	60/30	8,7	8,8	4,9	133,6	0,3	1,1	147,0	16,0	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,0	27,5	219,0	14,0	4,0
Напиток из апельсинов	200	0,4	0,4	17,3	70,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		23,13	25,05	96,85	698,50	24,01	139,20	795,40	92,61	6,10
среда										
Обед										
Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	4,8	97,2	382,4	27,0	1,5
Котлета рыбная(треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,3	0,3	22,0	248,0	25,0	0,7
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	10,2	32,1	624,0	39,0	1,0
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,0	79,8	174,0	8,0	0,5
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Батон	25	1,8	0,7	12,7	66,0	12,0	0,0	23,0	15,4	0,2
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		28,5	23,1	98,2	710,8	42,3	296,4	1541,4	143,4	4,8

четверг											
Обед											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
Рассольник домашний	200	1,7	4,2	10,9	90,0	8,4	107,4	370,8	19,0	0,7	
Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	34,8	122,3	248,0	40,0	0,6	
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	1,3	291,0	208,0	22,0	1,0	
Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50	
Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	0,0	27,9	1,2	0,4	30,2	6,9	0,8	
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,88	27,65	81,20	702,00	45,66	580,33	983,00	110,38	3,63	
пятница											
Обед											
Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118,0	5,8	178,2	376,8	66,6	0,9	
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	6,00	6,00	85,00	14,00	0,40	
Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,1	23,1	220,0	29,0	1,9	
Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7	31,7	133,0	505,0	32,0	1,2	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	37,4	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0	
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,30	69,96	285,00	28,00	0,60	
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		30,6	32,7	79,7	696,8	43,9	475,6	1552,8	186,6	5,0	

2 неделя											
понедельник											
Обед											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,7	6,8	75,0	9,7	108,2	183,4	26,2	0,6	
Горошек зеленый	60	1,8	0,3	3,6	22,1	2,4	18,0	49,0	10,6	0,4	
Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,1	23,1	220,0	29,0	1,9	
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,0	26,6	53,0	11,0	0,7	
Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	0,0	27,9	1,2	0,4	30,2	6,9	0,8	
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		26,1	29,8	78,6	711,7	13,3	208,9	615,6	100,2	4,3	

вторник											
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	200	1,9	6,6	10,9	110,0	6,6	137,8	264,0	40,5	0,9	
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	23,1	121,5	163,0	27,0	0,4	
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	2,4	147,0	383,0	20,0	2,0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	15,0	0,0	50,0	0,1	
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		34,5	22,4	93,0	708,1	32,0	421,3	889,0	153,5	3,4	
среда											
Обед											
Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	4,8	97,2	382,4	27,0	1,5	
Котлета рыбная(треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,3	0,3	22,0	248,0	25,0	0,7	
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	10,2	32,1	624,0	39,0	1,0	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0	
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	1,2	0,7	6,1	22,2	0,2	
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	0,0	6,0	0,8	
Батон в/с	30	2,2	0,8	15,2	79,2	14,4	0,0	27,6	18,5	0,2	
Хлеб ржаной	30	2,4	1,1	12,7	66,0	0,0	0,0	67,2	14,4	0,0	
итого		29,9	23,6	95,9	712,5	32,5	217,3	1357,3	153,1	4,4	
четверг											
Обед											
Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118,0	5,8	178,2	376,8	66,6	0,9	
Голубцы ленивые	80	6,8	6,4	5,1	104,5	8,8	10,3	216,8	25,6	1,1	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,0	27,5	219,0	14,0	4,0	
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,0	79,8	174,0	8,0	0,5	
Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	
Напиток из апельсинов	200	0,4	0,4	17,3	70,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		27,8	23,5	96,3	702,5	42,7	328,4	1110,6	138,7	6,5	

пятница											
Обед											
Рассольник домашний	200	1,7	4,2	10,9	90,0	8,4	107,4	370,8	19,0	0,7	
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	6,00	6,00	85,00	14,00	0,40	
Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,5	47,0	172,0	22,0	1,0	
Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189,2	12,4	0,0	0,0	24,3	1,5	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,0	26,8	0,0	0,3	20,8	4,5	0,7	
Батон в/с	25	1,8	0,7	12,7	66,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	2,0	0,9	10,6	55,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,7	15,0	0,0	0,0	24,0	3,3	
итого		24,7	27,1	83,3	704,0	42,3	226,0	729,6	124,7	7,6	

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций 2021 г. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2012г, 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

Калькулятор

М.Ю.Симканич